

Meditações
para diminuir
a ansiedade
e acalmar
a mente



a arte de respirar

O segredo para viver com atenção plena

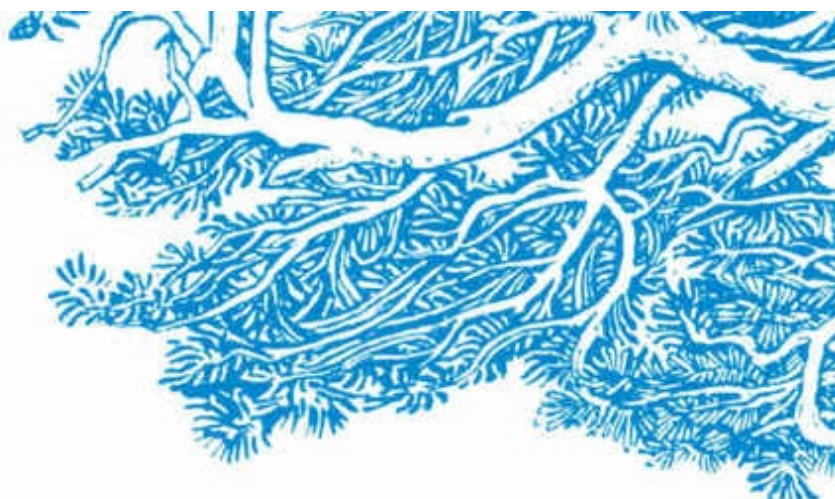
Dr. Danny Penman

Coautor de *Atenção plena*



SEXTANTE





a arte de respirar

O segredo para viver com atenção plena

Dr. Danny Penman

Coautor de Atenção plena



Título original: *The Art of Breathing*

Copyright © 2016 por Dr. Danny Penman

Copyright da tradução © 2018 por GMT Editores Ltda.

tradução: Rafaella Lemos

preparo de originais: Renata Dib

revisão: Rebeca Bolite e Tereza da Rocha

projeto gráfico e capa: Steve Wells

diagramação e adaptação de capa: Ana Paula Daudt Brandão

adaptação para e-book: Marcelo Moraes

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

P458a

Penman, Danny

A arte de respirar [recurso eletrônico] / Danny Penman; tradução Rafaella Lemos - 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2018.
recurso digital

Tradução de: The art of breathing

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-431-0602-1 (recurso eletrônico)

1. Exercícios respiratórios - Uso terapêutico. 2. Saúde holística. 3. Livros eletrônicos. I. Lemos, Rafaella. II. Título.

18-47038

CDD: 615.836

CDU: 615.835

GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

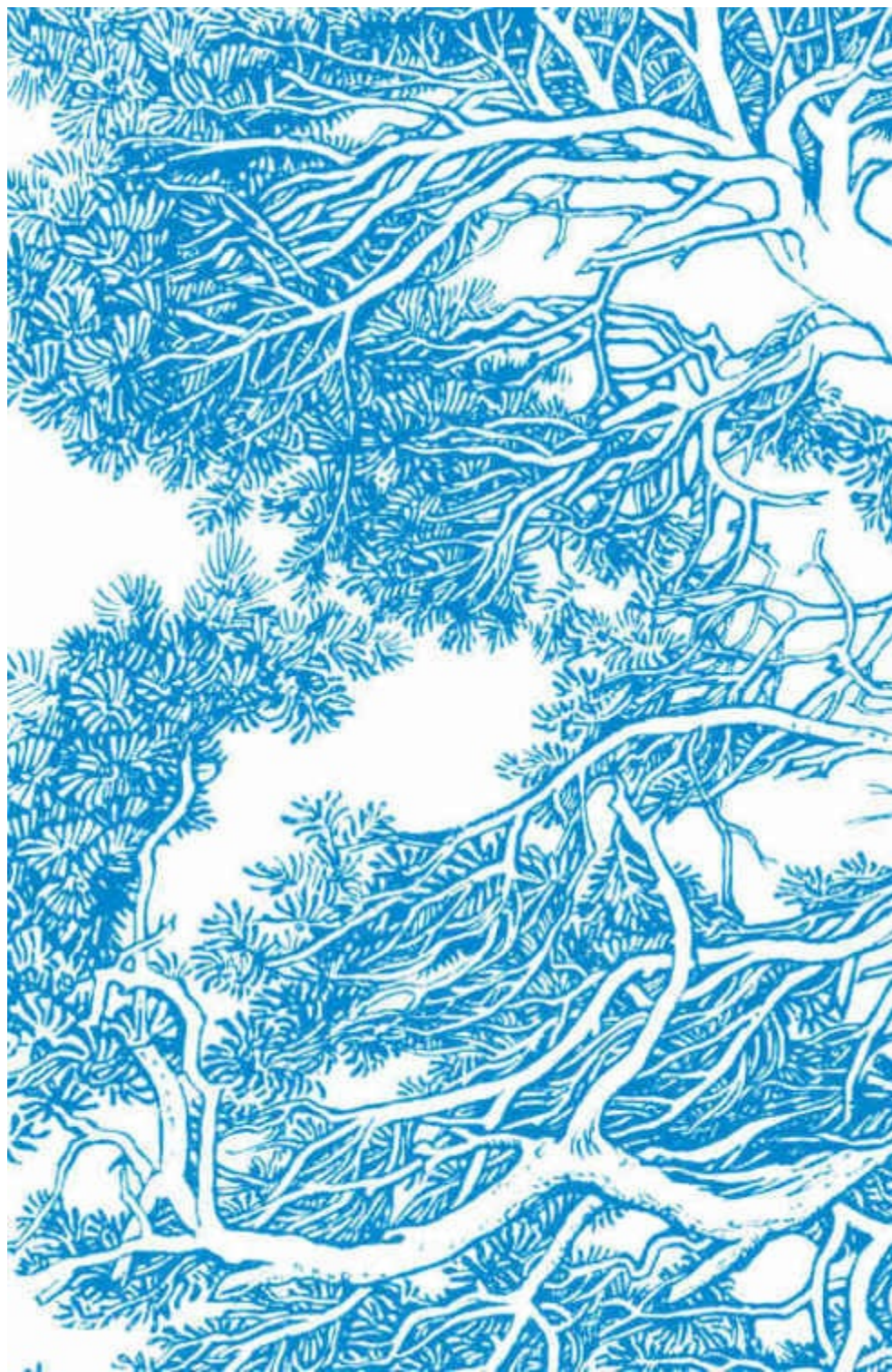
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

Dedicado à minha esposa, Bella,
e aos nossos dois filhos impetuosos,
Sasha e Luka





SUMÁRIO

<i>um:</i>	<u>NO INÍCIO</u>
<i>dois:</i>	<u>RESPIRAÇÃO</u>
<i>três:</i>	<u>ATENÇÃO PLENA</u>
<i>quatro:</i>	<u>FELICIDADE</u>
<i>cinco:</i>	<u>CURIOSIDADE</u>
<i>seis:</i>	<u>BRINCADEIRA</u>
<i>sete:</i>	<u>CONSCIÊNCIA</u>
<i>oito:</i>	<u>PERCEPTIVIDADE</u>

[AGRADECIMENTOS](#)



A blue line-art illustration of a dense forest. The trees are depicted with intricate, branching roots and dense, needle-like foliage. A large, circular opening in the center of the forest reveals a white background. In the center of this white circle, the text "um: NO INÍCIO" is written in a blue, serif font.

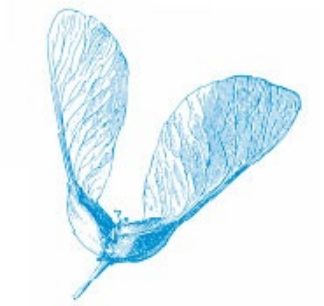
um: **NO INÍCIO**

Seis paraquedistas pairam em círculos, como águias, em fortes correntes de ar ascendentes. Lá embaixo, algumas crianças observam, boquiabertas, enquanto os paraquedas gigantescos mergulham no vazio, deslizando em silêncio sobre suas cabeças.



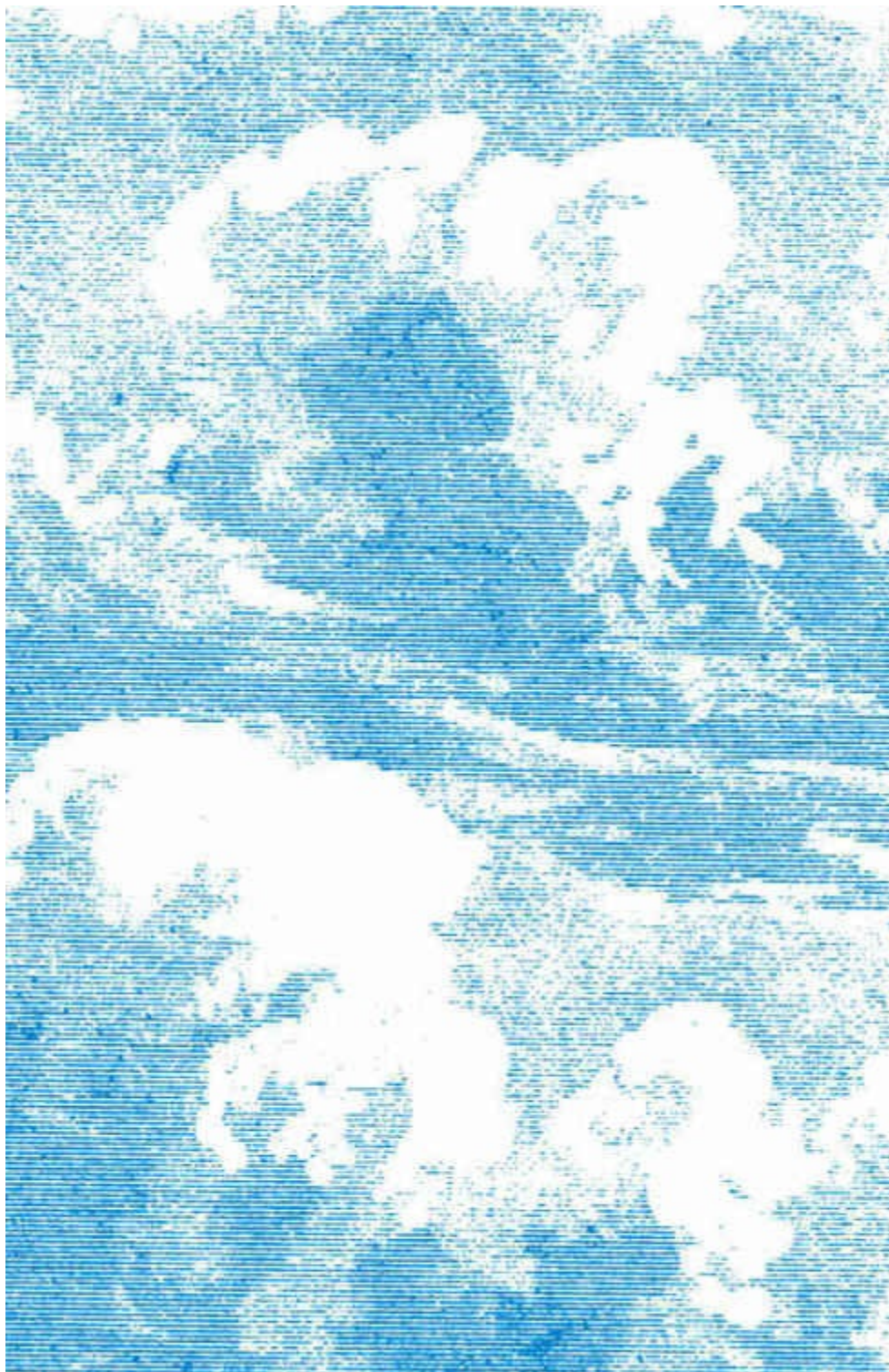
Então, de repente,
algo dá errado.

Um dos paraquedistas é atingido por uma forte rajada de vento que faz o velame virar do avesso. O piloto começa a girar numa espiral, como uma semente de bordo caindo no solo.



Depois do que parece uma eternidade, ele se choca contra a encosta. Então cai com o rosto no chão, muito machucado.

Mas está vivo. Após um momento de espanto e silêncio, o jovem começa a gritar em agonia. Ainda demora uns 30 minutos até os paramédicos chegarem. E mais uma hora para fazer o percurso até o hospital.



Sozinho, ele sabe que não pode se dar ao luxo de perder a consciência, pois talvez nunca mais acorde. Então começa a se obrigar a respirar.

Devagar. Profundamente. Com uma imensa força de

vontade, ele tira o foco do corpo machucado e concentra a mente na própria respiração. Inspira. Expira.

Pouco a pouco, a agonia vai passando. Até que por fim ele alcança um estado de serena tranquilidade.

De pura consciência.

Eu era o jovem que sofreu o acidente de paraquedas.



A arte de
respirar
salvou a
minha vida.

Por milhares de anos, as pessoas têm usado a arte de respirar para produzir efeitos profundos tanto na mente

quanto no corpo.

Algumas a utilizam para aliviar dores crônicas. Muitas outras para lidar com a ansiedade, o estresse e a depressão. Ainda há aquelas que alegam que a arte de respirar conduziu-as à iluminação espiritual.

Mas eu sou tão espiritual
quanto um tijolo...

... então a utilizo para apreciar
a beleza agri-doce da vida cotidiana.



A respiração é o maior bem que você possui. Ela é naturalmente meditativa e está sempre com você. Reflete suas emoções mais intensas e lhe permite tanto suavizá-las quanto direcioná-las. A respiração o ajuda a se sentir inteiro, pleno e no controle ao estabelecê-lo no momento presente, clarear sua mente e libertar seus instintos.

A arte de respirar desperta uma sensação de assombro, fascínio e curiosidade – os alicerces de uma vida mais feliz e repleta de significado.

Ela lhe concede a coragem para se aceitar com todas as falhas e imperfeições. Para tratar a si mesmo com a bondade, a empatia e a compaixão de que você realmente precisa. Ela o ajuda a olhar para fora e abraçar o mundo.

Quando tiver dominado a arte de respirar,
você enfim estará em paz consigo mesmo e
com o mundo.





dois: **RESPIRAÇÃO**

“Enquanto estiver respirando, existem mais coisas dando certo do que errado com você.” – Jon Kabat-Zinn

Tudo tem início com sua primeira inspiração...

Logo depois que você nasceu – de forma imperceptível no início, mas pouco a pouco ganhando força –, seus minúsculos pulmões começaram a inflar.

Aninhado nos braços da sua mãe, você começou aprendendo como respirar. Não foi fácil.

A respiração de um bebê não é naturalmente ritmada. O bebê só respira quando precisa, dando frequentes intervalos longos e assustadores entre uma inspiração e outra, sem um movimento fluido e natural.

À medida que as semanas se transformaram em meses, sua respiração desenvolveu um ritmo natural próprio. Mas, mesmo hoje em dia, você ainda pode ser influenciado pelo ritmo respiratório de outra pessoa.



A respiração dos amantes se mistura. As multidões respiram em harmonia. Até a respiração dos nossos bichos de estimação pode entrar em sincronia com a nossa.

Nenhum de nós está separado.

Embora muitas vezes pareça que sim.



Você respira
22 mil vezes
por dia.
De quantas
dessas
respirações
você tem
consciência?

LEMBRANDO-SE DE RESPIRAR

Respirar é algo tão comum, tão ordinário, que sua verdadeira importância talvez passe despercebida.

Deite-se no chão, de barriga para cima, com uma almofada embaixo da cabeça. Coloque as mãos nas costelas. Sinta-as subindo e descendo à medida que você inspira... e expira.

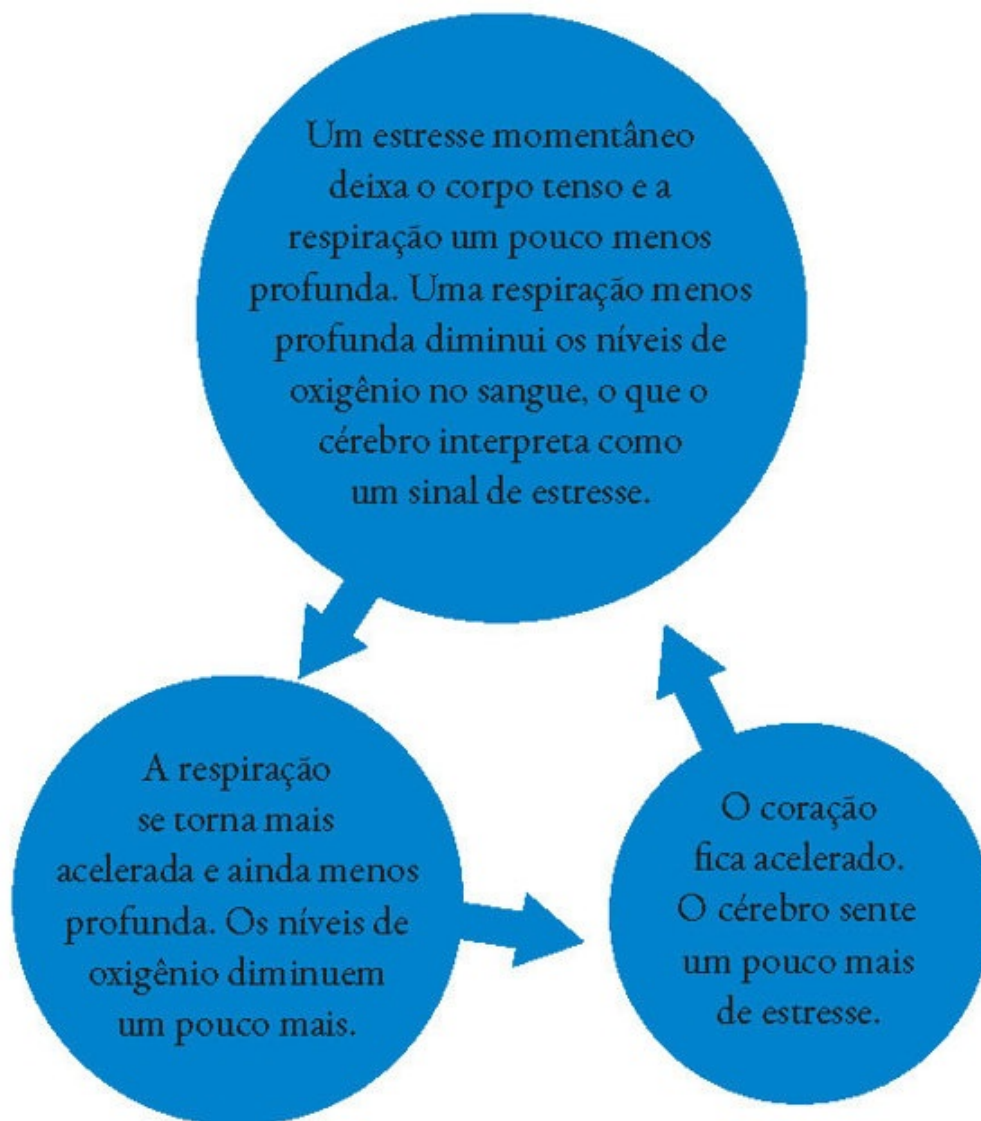
Esse movimento faz com que os órgãos abdominais subam e desçam, deslocando-se de 4 a 5 centímetros e, conseqüentemente, bombeando oxigênio e fluidos ricos em nutrientes através do sistema linfático, eliminando toxinas. O movimento físico da respiração no corpo também massageia o fígado, os rins, os intestinos, as articulações da coluna – praticamente tudo –, para que se mantenham saudáveis, flexíveis e bem lubrificados.

Respiração é vida...

... em vários níveis.

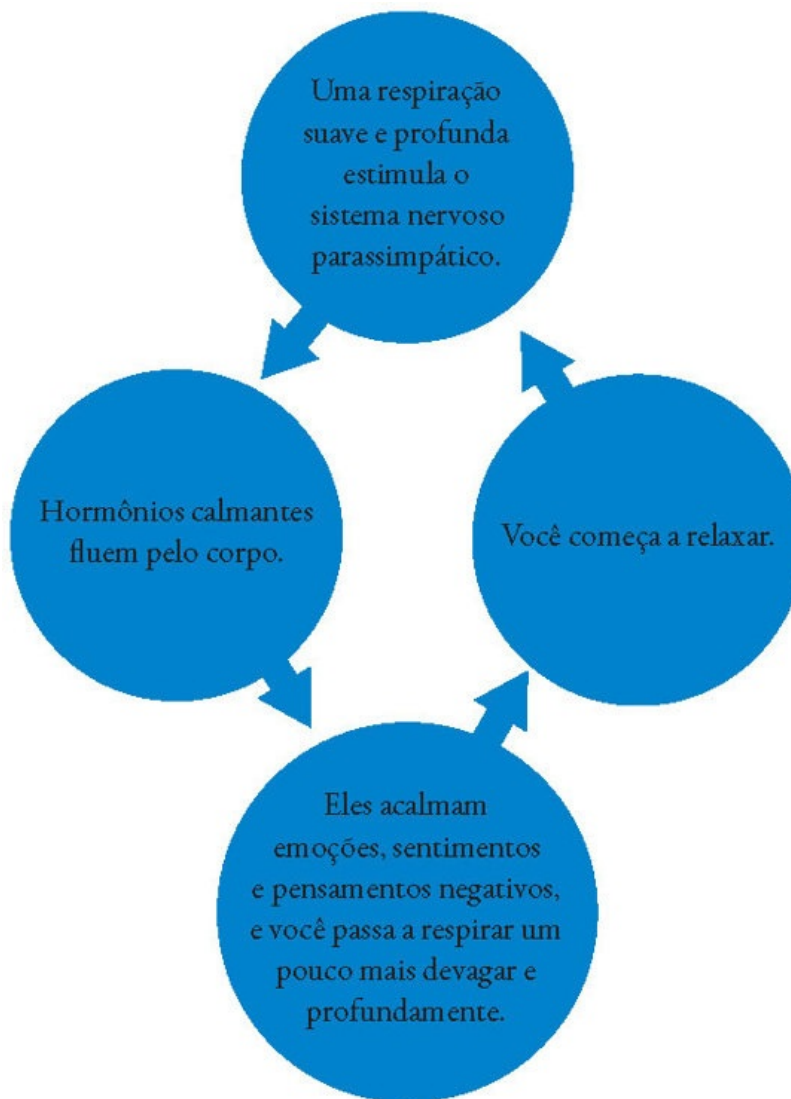


A respiração reflete e amplifica suas emoções.



**ESTE É UM
CÍRCULO VICIOSO**

Mas existe uma alternativa...



ESTE É UM CÍRCULO VIRTUOSO



INSPIRE

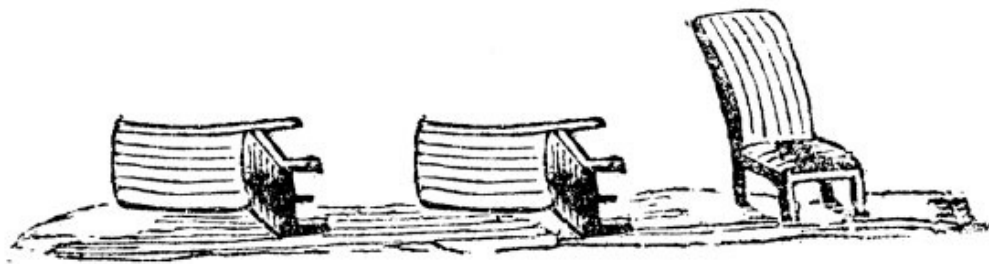


A maioria das pessoas respira de forma errada.

A respiração depende de músculos grandes e fortes do diafragma, do abdômen e dos intercostais, que ficam entre as costelas. Mas também recebe ajuda dos músculos menores e secundários ligados ao pescoço, aos ombros e às costelas superiores.

Quando você fica chateado, ansioso ou estressado, o abdômen se tensiona e impede o funcionamento dos grandes músculos principais. Eles começam a repuxar uns aos outros, deixando todo o trabalho para os músculos secundários, que, por terem sido projetados para suportar apenas 20% da carga respiratória, também ficam tensos.

Se isso continuar por muito tempo, as consequências podem ser a tensão crônica nos ombros e no pescoço, dores de cabeça, fadiga e a uma respiração cada vez mais superficial.



Na verdade, é tão simples quanto respirar...

Para respirar de maneira correta, tudo que você precisa fazer é libertar a respiração. Submeta-se conscientemente ao ritmo natural dela. Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo. Permita-se relaxar na fluidez da respiração.

Sinta os ombros se soltando e a tensão indo embora. Feche os olhos (se quiser) e sinta o chão sob os pés.

Quando se sentir ansioso, estressado, triste ou esgotado, comece a inspirar e expirar de maneira consciente.

Faça uma inspiração longa e profunda contando mentalmente até cinco, bem devagar. Faça uma pausa. Depois expire contando até sete.

Você pode alterar a contagem de forma a refletir o ritmo único da sua respiração. Tente não apressar as coisas.

Repita essa respiração 5/7 até se sentir mais inteiro, pleno e no controle. Você pode recorrer a ela sempre que desejar.

UM

DOIS

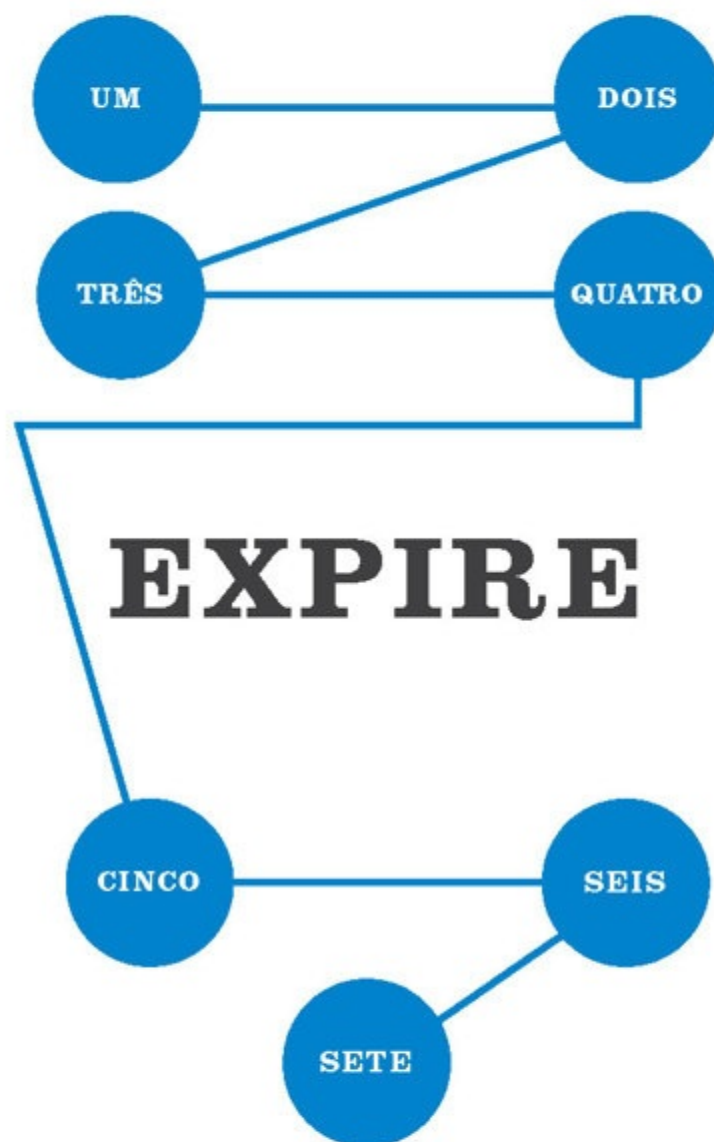
INSPIRE

QUATRO

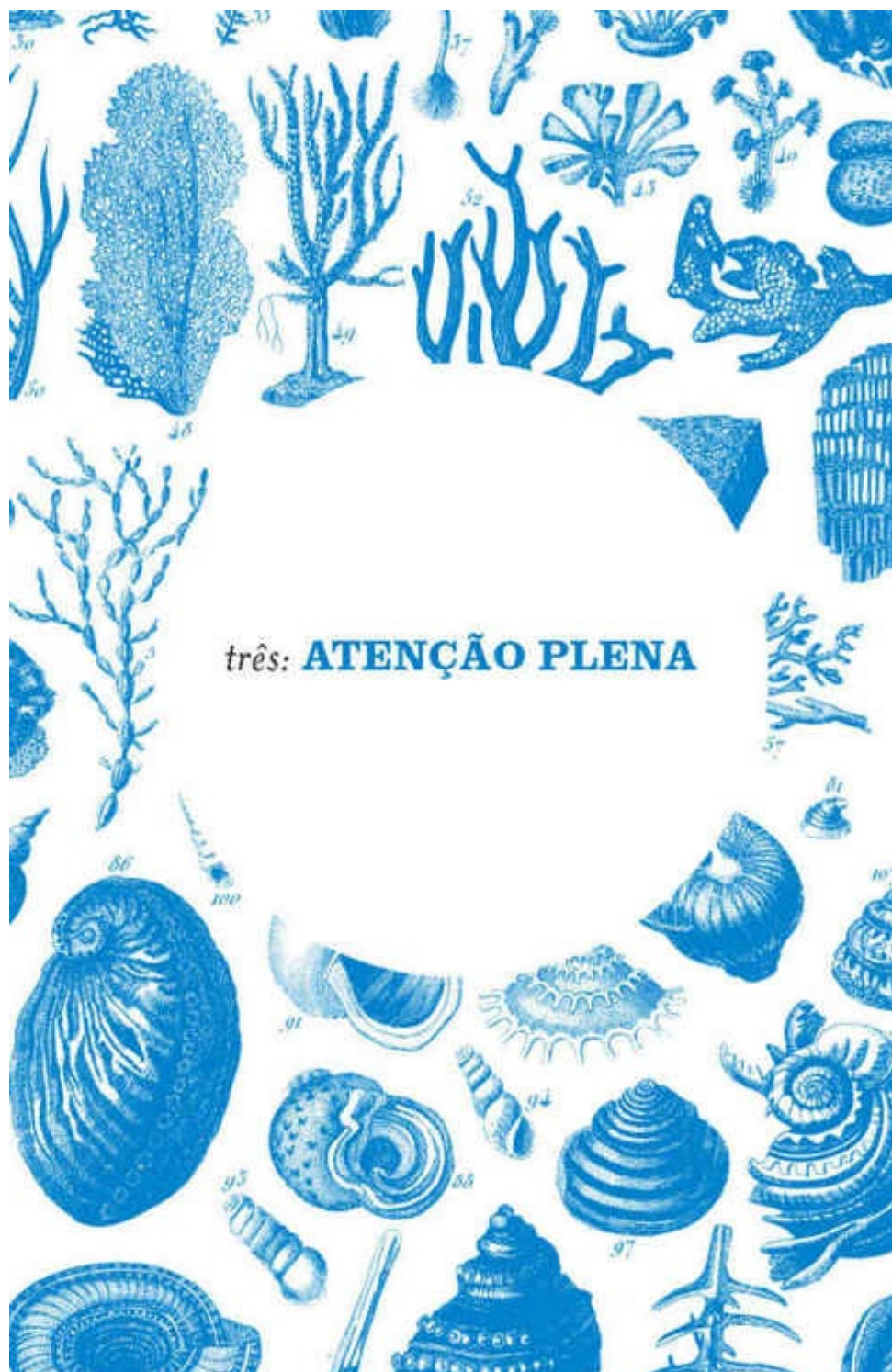
TRÊS

CINCO









A arte de respirar consiste em prestar atenção na respiração de uma forma muito especial. Ela é a base da atenção plena e é tão antiga quanto a própria meditação. Você pode aprender o básico em apenas alguns minutos...

... mas, para dominá-la, precisará de um pouco mais de tempo.

Meditações com respiração são muito simples, mas com frequência as pessoas as transformam em algo difícil e complicado.

Em primeiro lugar, meditar na postura de lótus é muito desconfortável. E você não consegue meditar se não estiver confortável. Faça uma inspiração profunda...

... e se pergunte por que a cadeira foi inventada.

Em segundo lugar, você não precisa de acessórios, mantras, incenso, sinos enfeitados, aplicativos nem de um ambiente silencioso.

De fato, tudo de
que você precisa é:

Uma cadeira.



Um corpo.



Algum ar.



Sua mente.



É isso.

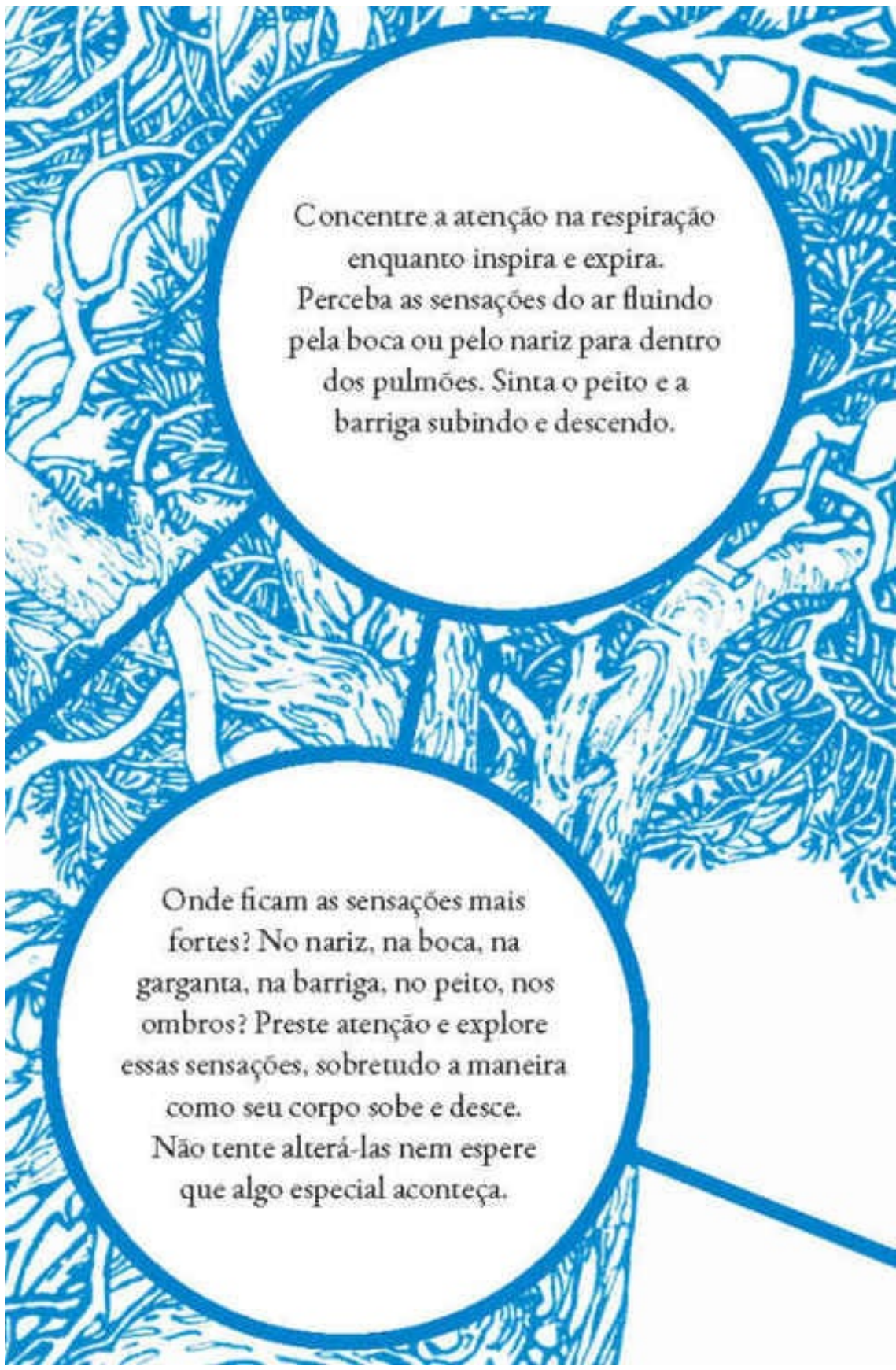




MEDITAÇÃO DA RESPIRAÇÃO

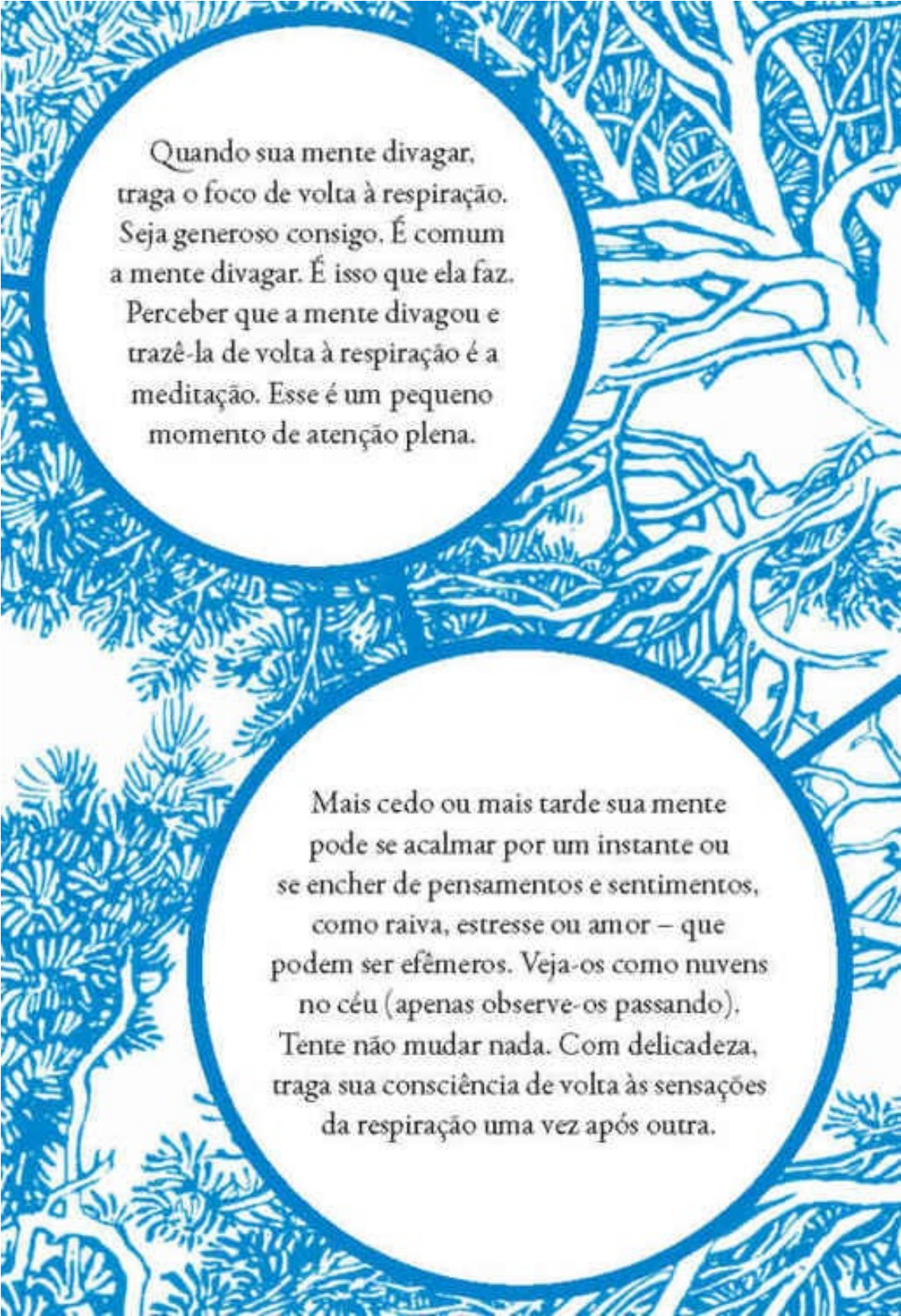
Sente-se numa cadeira de
espaldar reto. Apoie as solas
dos pés no chão (mantenha a
coluna afastada 2 a 3 centímetros
do encosto). Fique numa posição
confortável (com as costas
relaxadas, porém eretas).
Descanse as mãos no colo.

Feche
os olhos.



Concentre a atenção na respiração
enquanto inspira e expira.
Perceba as sensações do ar fluindo
pela boca ou pelo nariz para dentro
dos pulmões. Sinta o peito e a
barriga subindo e descendo.

Onde ficam as sensações mais
fortes? No nariz, na boca, na
garganta, na barriga, no peito, nos
ombros? Preste atenção e explore
essas sensações, sobretudo a maneira
como seu corpo sobe e desce.
Não tente alterá-las nem espere
que algo especial aconteça.



Quando sua mente divagar,
traga o foco de volta à respiração.
Seja generoso consigo. É comum
a mente divagar. É isso que ela faz.
Perceber que a mente divagou e
trazê-la de volta à respiração é a
meditação. Esse é um pequeno
momento de atenção plena.

Mais cedo ou mais tarde sua mente
pode se acalmar por um instante ou
se encher de pensamentos e sentimentos,
como raiva, estresse ou amor – que
podem ser efêmeros. Veja-os como nuvens
no céu (apenas observe-os passando).
Tente não mudar nada. Com delicadeza,
traga sua consciência de volta às sensações
da respiração uma vez após outra.



Depois de cinco minutos (ou mais, se você conseguir), abra os olhos devagar e absorva tudo o que houver para ser percebido pela visão, pela audição, pelo tato e pelo olfato.

Repita o exercício duas vezes ao dia.

Uma pessoa cuja mente não está divagando não está meditando.

Você se sentiu inquieto e desconfortável? Descobriu algumas dores? Talvez tenha surgido uma longa lista de coisas que precisava fazer AGORA MESMO, NESTE INSTANTE.

Pode ser que tenha sentido fortes oscilações de energia. Num instante, estava fervilhando de entusiasmo, e então, de repente... sentiu-se esgotado.

E as intensas emoções que o dominaram no processo – as frustrações e as decepções, as sensações de inadequação seguidas pelo sabor amargo da derrota ao perceber, mais uma vez, que sua mente havia divagado para longe da respiração.

É provável que tenha pensado que a mente é tão caótica que você nunca será capaz de manter a concentração por mais de alguns poucos segundos de cada vez. Que confusão!

Isso é normal.

Essa é a sua primeira lição.





O que nos leva ao princípio central da atenção plena: não há como fracassar. Perceber que a mente divagou e trazê-la de volta à respiração é a meditação.

Esse é um momento de atenção plena.

ATENÇÃO PLENA É PURA CONSCIÊNCIA.

É prestar atenção em quaisquer pensamentos, sentimentos e emoções que estejam fluindo pela sua mente, pelo seu corpo e pela sua respiração sem julgá-los nem criticá-los de forma alguma.

É estar plenamente consciente do que quer que esteja acontecendo no momento presente sem se prender ao passado nem se preocupar com o futuro.

É viver *no* momento, não viver *para* o momento.

ATENÇÃO PLENA NÃO É UMA RELIGIÃO.

Nem é optar por ficar de fora ou se desligar do mundo.

É se conectar e acolher a vida em toda sua caótica beleza, com as falhas e fraquezas que você possui.

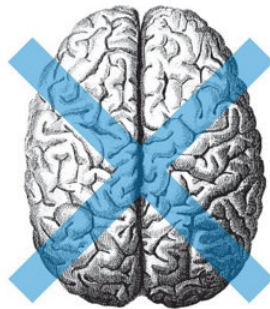


O OBJETIVO DA ATENÇÃO PLENA NÃO É ESVAZIAR A MENTE DE PENSAMENTOS INTENCIONALMENTE.

É entender como a mente funciona. É ver como, de forma desavisada, ela cria nós que produzem ansiedade, estresse, tristeza e exaustão.

A atenção plena o ensina a observar de que forma pensamentos, sentimentos e emoções vêm e vão como as ondas do mar.

E nos espaços de calma entre eles encontram-se momentos de insights penetrantes.



VOCÊ NÃO É SEUS PENSAMENTOS. VOCÊ É O OBSERVADOR DOS SEUS PENSAMENTOS.

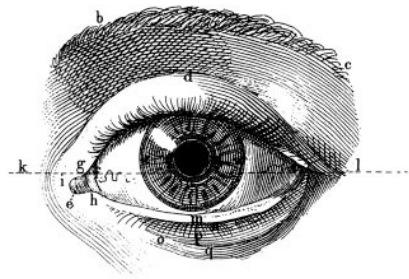
Essa é uma distinção sutil que só se percebe com a prática.

Seus pensamentos são um comentário contínuo sobre o mundo; seu melhor palpite sobre o que está realmente acontecendo. Com frequência eles vão refletir o intenso turbilhão emocional da sua mente, do seu corpo e da sua respiração.

Às vezes, eles são verdade; às vezes, um frenético trabalho em curso; às vezes, são um equívoco.

A atenção plena o ensina a ver as coisas em perspectiva, a colocar os pensamentos, os sentimentos e as emoções num contexto mais amplo.

E, quando você faz isso, seus pensamentos mais frenéticos e angustiantes apenas desaparecem, deixando para trás uma mente calma, clara e perspicaz.







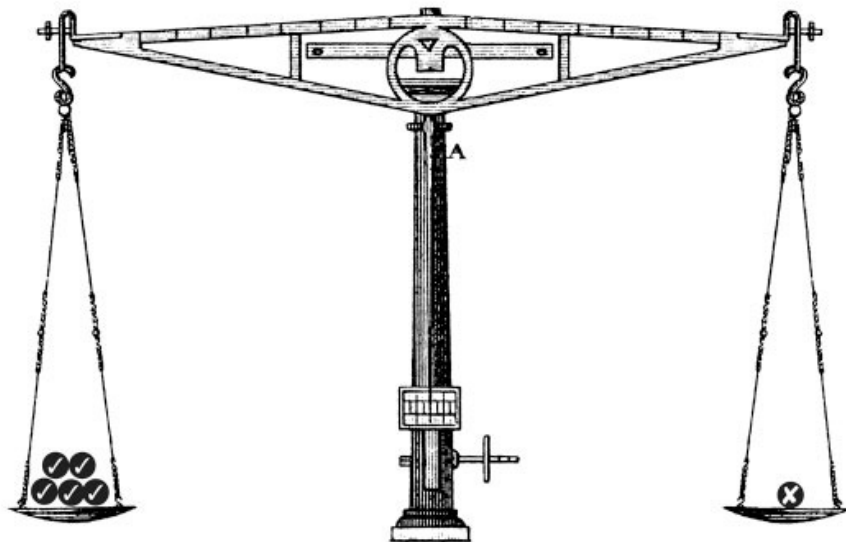
quatro: **FELICIDADE**

A felicidade é efêmera, enquanto a infelicidade permanece.

Isso se chama “viés negativo”, e é algo para o qual fomos programados. Ele distorce nossa percepção, fazendo com que o mundo pareça muito mais duro, sombrio e competitivo do que de fato é.

Mas, na verdade, a vida é repleta de oportunidades e prazeres.

Acontece que o cérebro vive nos pregando peças para que pensemos o contrário. Por sorte, podemos restabelecer o equilíbrio com a arte de respirar.



Funciona da seguinte forma:

A natureza nos impele a evitar ameaças e buscar recursos. Essa é uma das maiores motivações por trás da seleção natural. Evitar as ameaças e sobreviver é o mais importante, mesmo que isso signifique deixar de ganhar inúmeras recompensas.

O instinto, no entanto, nos encoraja a esperar o pior, a pecar pelo excesso de precaução, a viver com medo e nos esconder.

Essa tendência negativa faz com que sejam necessárias cinco experiências positivas para neutralizar apenas uma experiência negativa de igual magnitude.

Isso é um pouco desanimador.

Mas, para a natureza, não importa se você está feliz. Ela está interessada na sua sobrevivência.

Afinal de contas, esse é o objetivo da seleção natural.



Por sorte, somos criaturas conscientes. Temos a capacidade de restabelecer o equilíbrio e de construir uma imagem mais fiel e feliz do mundo.

Isso não é mais difícil do que periodicamente se concentrar na respiração enquanto você presta atenção nos pequenos prazeres do dia a dia – o que significa perceber as visões, os sons, os cheiros e as texturas à sua volta e sentir o gosto e o aroma de tudo que come e bebe.

Significa dar aos seus sentidos a atenção que eles merecem e, ao mesmo tempo, permitir que se intensifiquem de forma natural.

E, ao fazer isso, delicadamente lembrar que...

... grande parte das dificuldades da vida tem apenas metade da carga negativa que aparenta, enquanto as coisas boas têm o dobro ou o triplo da intensidade que julgamos ter.



Comece
comendo
uma fruta.





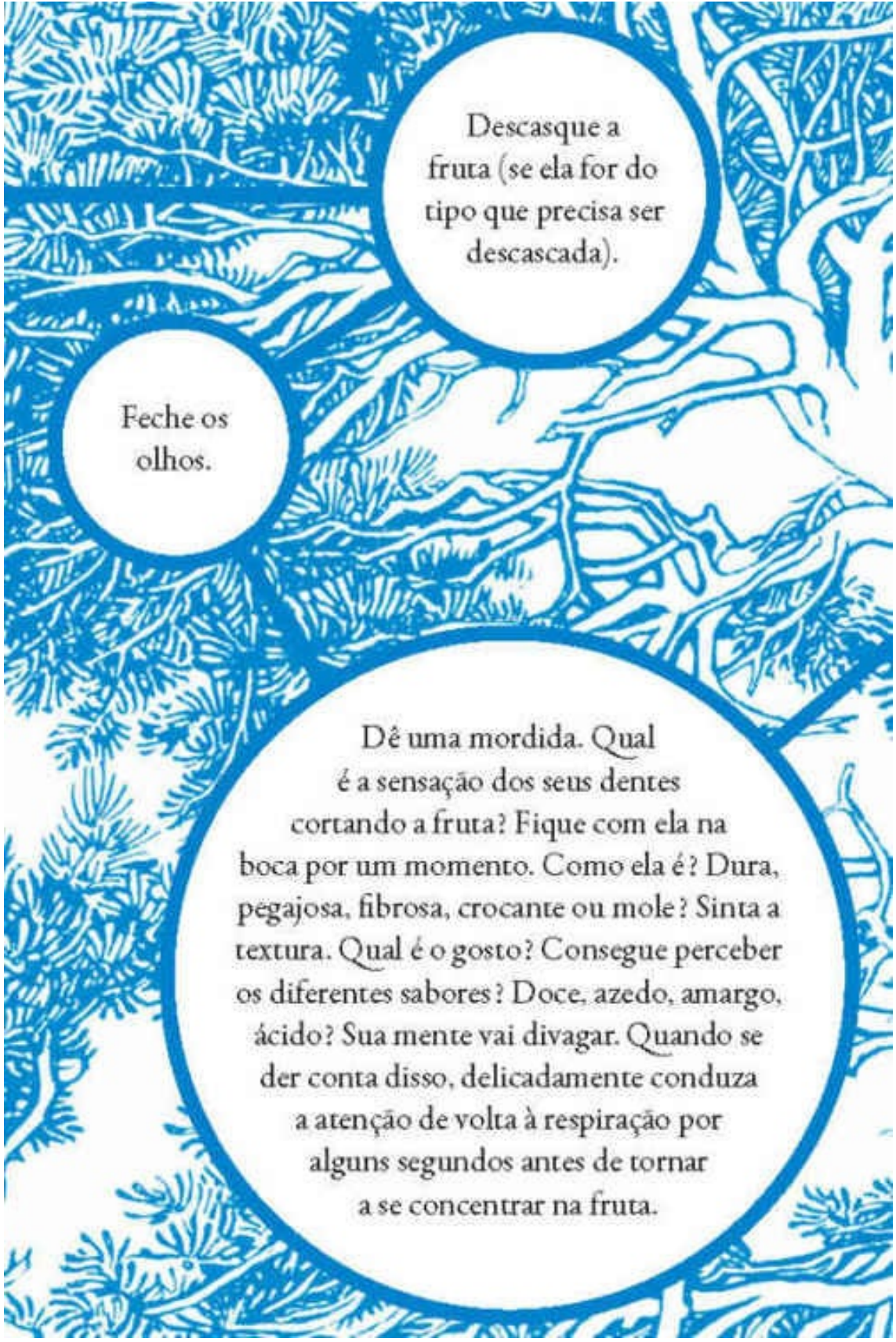
MEDITAÇÃO DA FRUTA

Escolha uma fruta
que você não coma há
muito tempo (ou melhor,
uma que nunca tenha
experimentado).

Comece
concentrando-se
no movimento da sua
respiração durante 20
a 30 segundos.

Olhe para a fruta. Permita
que seus olhos absorvam
tudo o que você vê. Ela é
lisa, aveludada, áspera,
pontuda ou brilhante?

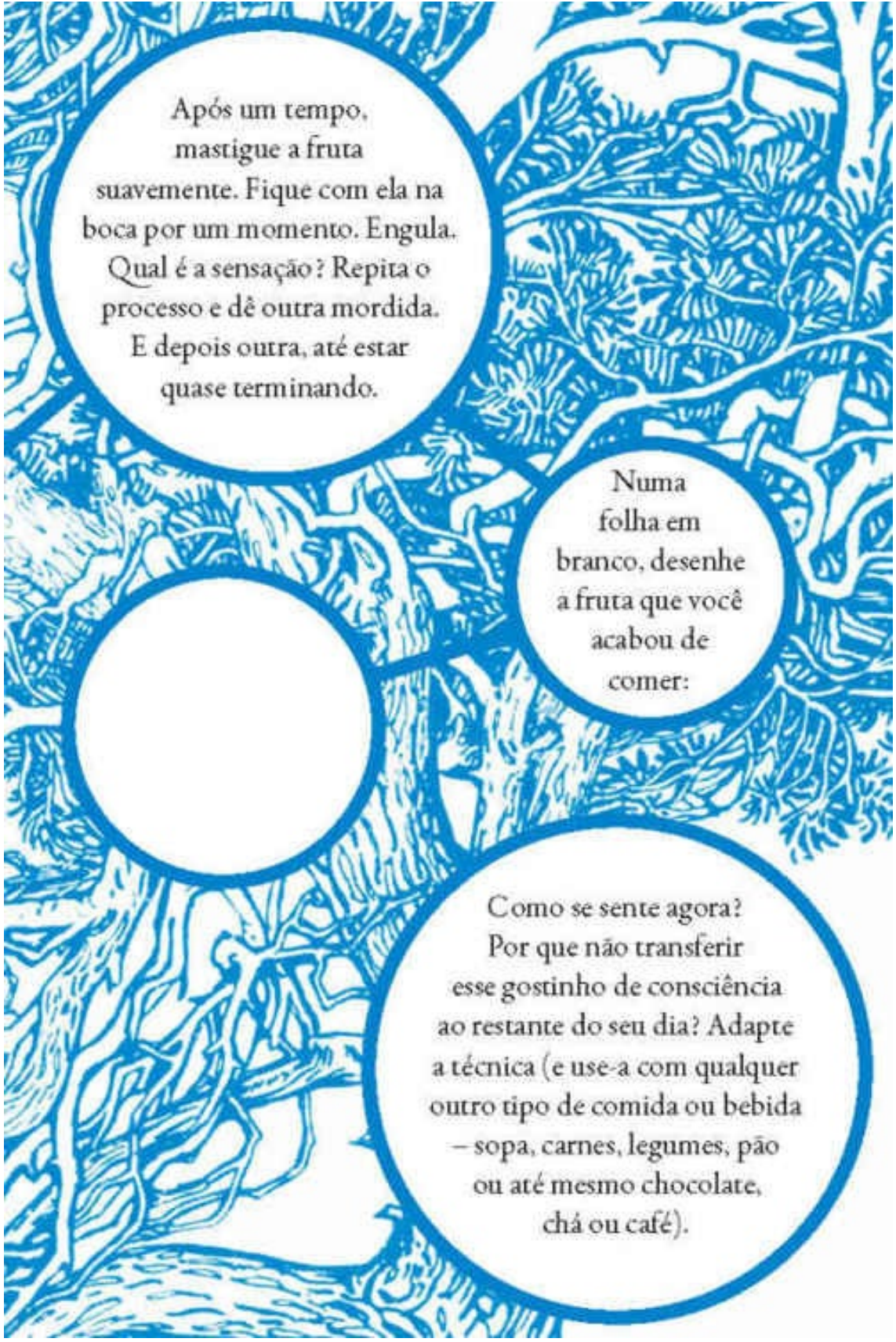
Sinta seu
cheiro.



Descasque a
fruta (se ela for do
tipo que precisa ser
descascada).

Feche os
olhos.

Dê uma mordida. Qual
é a sensação dos seus dentes
cortando a fruta? Fique com ela na
boca por um momento. Como ela é? Dura,
pegajosa, fibrosa, crocante ou mole? Sinta a
textura. Qual é o gosto? Consegue perceber
os diferentes sabores? Doce, azedo, amargo,
ácido? Sua mente vai divagar. Quando se
der conta disso, delicadamente conduza
a atenção de volta à respiração por
alguns segundos antes de tornar
a se concentrar na fruta.

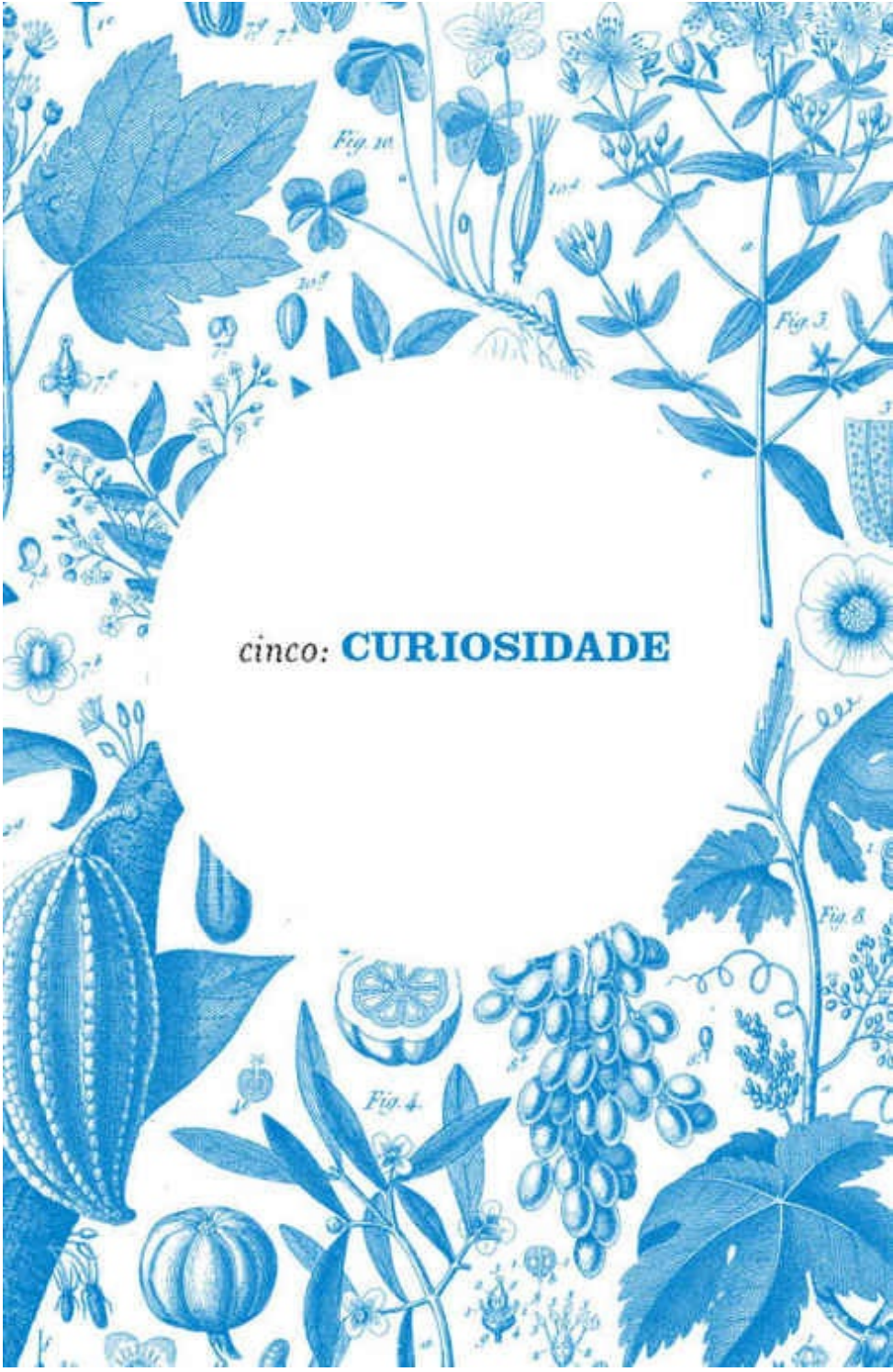


Após um tempo,
mastigue a fruta
suavemente. Fique com ela na
boca por um momento. Engula.
Qual é a sensação? Repita o
processo e dê outra mordida.
E depois outra, até estar
quase terminando.

Numa
folha em
branco, desenhe
a fruta que você
acabou de
comer:

Como se sente agora?
Por que não transferir
esse gostinho de consciência
ao restante do seu dia? Adapte
a técnica (e use-a com qualquer
outro tipo de comida ou bebida
— sopa, carnes, legumes, pão
ou até mesmo chocolate,
chá ou café).



A detailed blue-toned botanical illustration border surrounds the central text. It features various plants, including a large maple-like leaf in the top left, a cluster of small flowers in the top right, a large ribbed seed pod on the left, a bunch of grapes in the bottom right, and a cross-section of a fruit in the bottom center. Numerous smaller floral and leaf details are scattered throughout the border.

cinco: **CURIOSIDADE**

É impossível
estar infeliz
e curioso
ao mesmo
tempo.

MAS OS HÁBITOS ELIMINAM A CURIOSIDADE.

E cerca de metade da sua vida é governada pelos hábitos.

Os hábitos até podem facilitar sua vida e liberar tempo e energia para você fazer

coisas mais úteis e interessantes.

Mas também podem se tornar uma armadilha... bem perigosa. Os hábitos vão cavando sulcos na mente e se tornando parte dela.

Um hábito desencadeia o próximo, e depois o outro, de forma que grande parte da sua vida é levada no piloto automático. Se não tiver cuidado, os hábitos vão controlar quase todos os aspectos da sua vida, inclusive seus gostos, como a alimentação, o vestuário, a música e até a escolha de parceiros.



Os hábitos controlam a maneira como você interage com todos à sua volta, como soluciona problemas, como consegue bolar “novas” ideias e toda a sua abordagem em relação ao mundo.

Aristóteles certa vez disse: “Nós somos aquilo que fazemos repetidamente.”

Os hábitos têm a capacidade de potencializar limitações e encurralar você em estados mentais negativos. E quanto mais você se critica, mais fácil é cair no mesmo hábito na próxima oportunidade, e nas seguintes também.

- O que há comigo hoje?
- Por que eu continuo fazendo bobagens como essa?
- Por que não consigo fazer isso?
- Minha vida está uma bagunça.
- Estou um caco.

Um pensamento provoca o seguinte, que leva ao próximo, numa interminável espiral descendente.

Seu crítico interior é assim – e ele está sempre do seu lado.

O crítico é a voz da sua tendência negativa. E você o carrega por aí porque se habituou a fazê-lo.

Mas hábitos
não são um
destino, a
menos que
você permita
que sejam.

Na verdade, você pode mandá-los embora por meio da
respiração.

Os hábitos aparecem quando sua mente está em outro lugar.

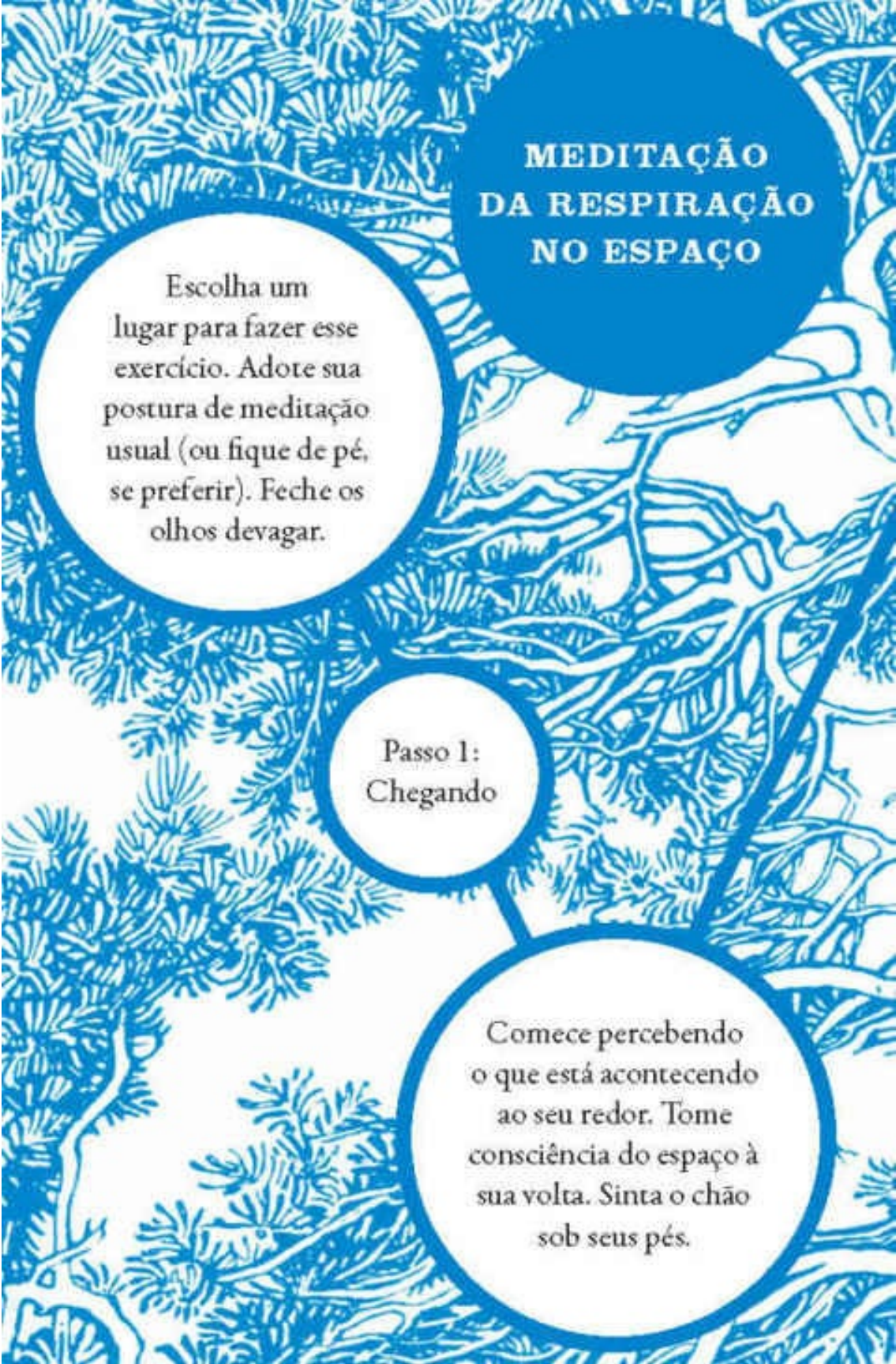
Eles se dissolvem quando você conscientemente conduz o foco de volta para o momento presente. Observe seus hábitos por tempo suficiente e os padrões neurais que estão por trás deles irão definhar, deixando em seu lugar uma mente mais calma, clara e perceptiva.

Então, quando perceber que foi capturado por um hábito indesejável, quando se sentir preso pelo seu crítico interior ou sofrer com pensamentos ansiosos, estressantes, sombrios ou negativos...

... tome uma atitude que eles vão detestar.



Faça algumas
poucas
respirações,
com calma,
inspirando
profundamente.
Sinta o chão sob
seus pés...

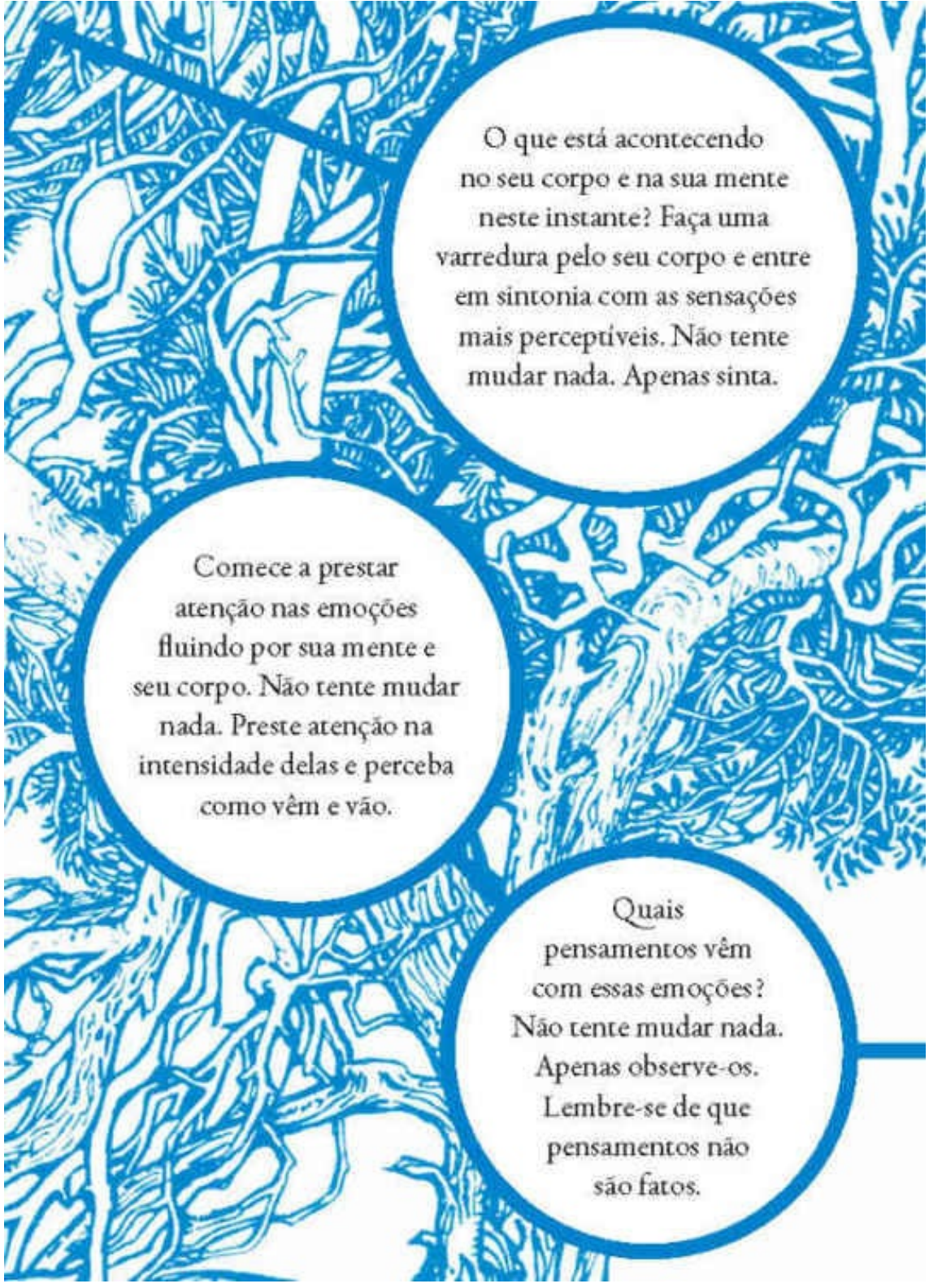


MEDITAÇÃO DA RESPIRAÇÃO NO ESPAÇO

Escolha um lugar para fazer esse exercício. Adote sua postura de meditação usual (ou fique de pé, se preferir). Feche os olhos devagar.

Passo 1:
Chegando

Comece percebendo o que está acontecendo ao seu redor. Tome consciência do espaço à sua volta. Sinta o chão sob seus pés.



O que está acontecendo no seu corpo e na sua mente neste instante? Faça uma varredura pelo seu corpo e entre em sintonia com as sensações mais perceptíveis. Não tente mudar nada. Apenas sinta.

Comece a prestar atenção nas emoções fluindo por sua mente e seu corpo. Não tente mudar nada. Preste atenção na intensidade delas e perceba como vêm e vão.

Quais pensamentos vêm com essas emoções? Não tente mudar nada. Apenas observe-os. Lembre-se de que pensamentos não são fatos.

Passo 2:
Focando

Traga a atenção para a respiração. Acompanhe-a ao longo das inspirações e expirações durante mais ou menos 30 segundos. Sempre que a mente divagar, delicadamente conduza-a de volta à respiração.

Passo 3:
Expandindo

Comece a expandir a consciência, fazendo com que ela englobe todo o seu corpo. Sinta o corpo inteiro respirando por cerca de 30 segundos. Se houver áreas de tensão ou desconforto, imagine-se respirando sobre elas com uma sensação calorosa e delicada.

Então expanda a consciência aos poucos para englobar todo o espaço ao seu redor. Abra os olhos devagar.

A CURIOSIDADE ELIMINA OS HÁBITOS.

Saia da rotina...

Os hábitos são os cães pastores da mente. Liberte-se deles e deixe a curiosidade correr solta. Faça as atividades a seguir quantas vezes quiser.

Realize com atenção toda tarefa em que se envolver, com plena consciência.

Seja curioso. Tenha energia. Esteja vivo.





Observe o
céu durante
meia hora.

Faça um
caminho
diferente para
o trabalho.

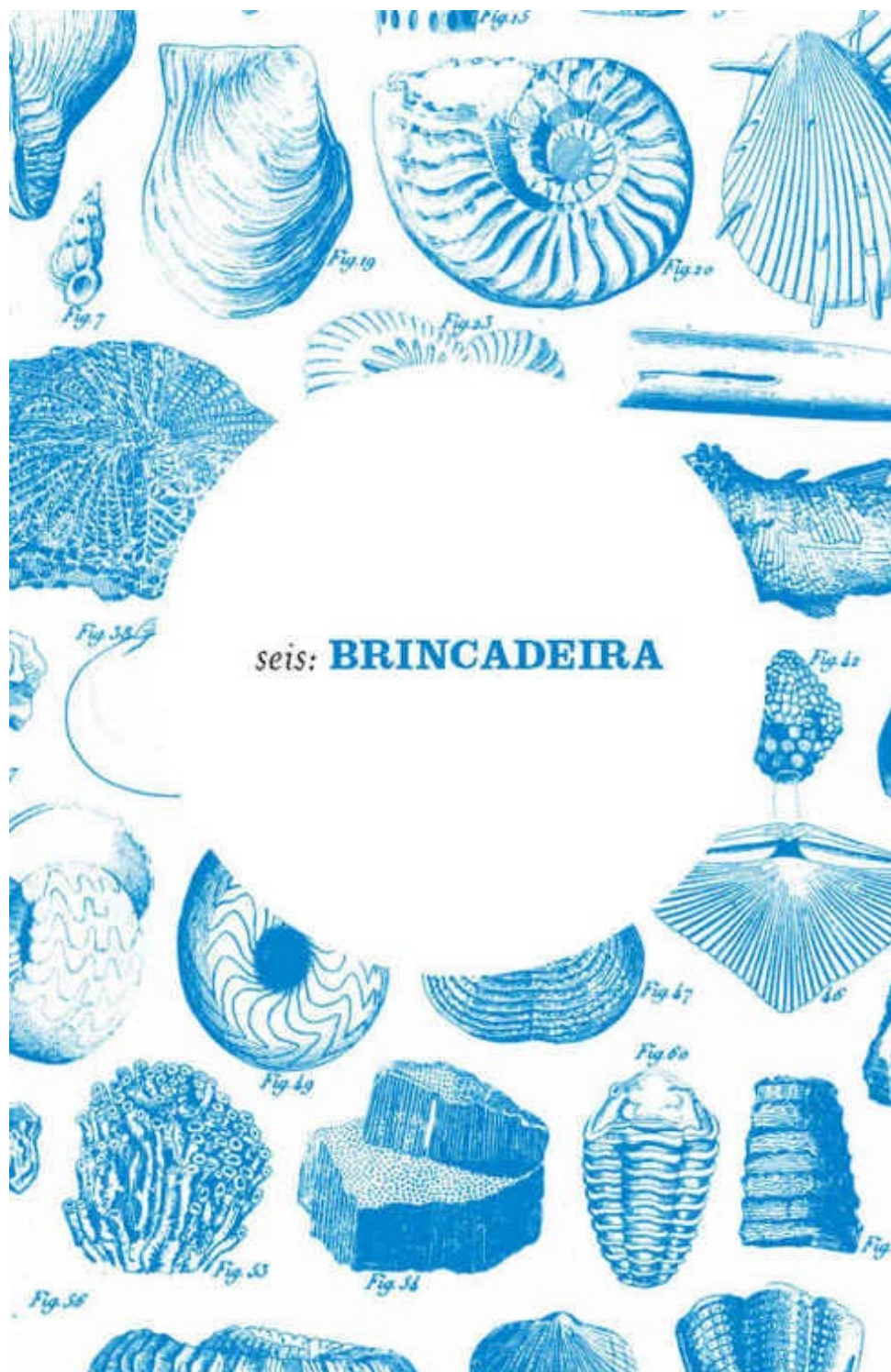
Pare a cada duas
horas para respirar
conscientemente.

Vá à praia, ao
campo, à montanha
ou ao parque local.

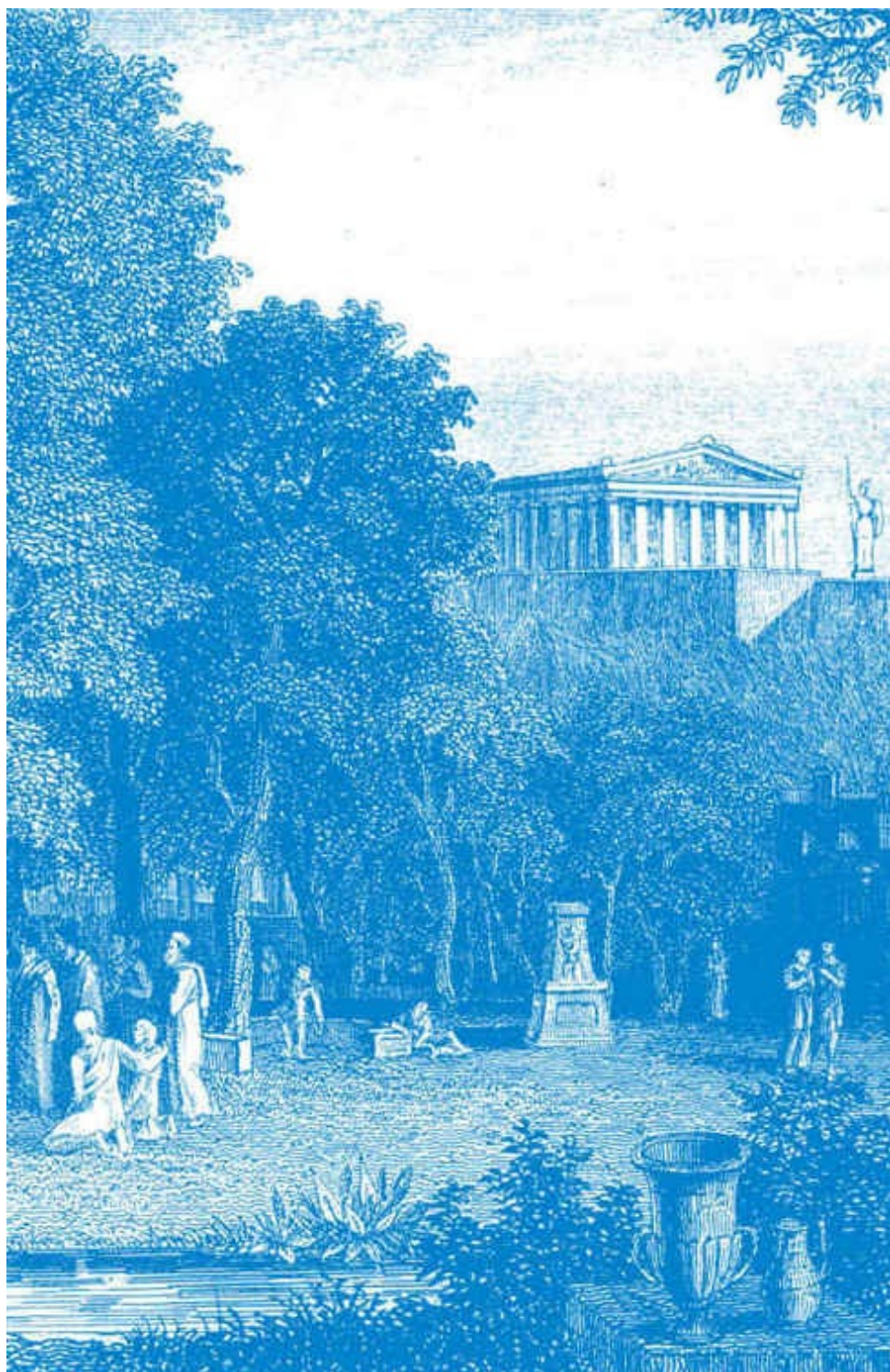
Troque de
supermercado.

Coma algo
diferente.





Provavelmente
você vai gastar
36 minutos
do seu dia se
preocupando
(como a maioria
das pessoas faz).
Em vez disso,
por que não sair
e respirar?



Quando você era criança, o mundo parecia um lugar mágico. Você ia ao parque e voltava com uma coleção de flores. Os pássaros causavam fascínio e os cães eram criaturas míticas.

Era quase impossível voltar para casa sem os bolsos cheios de gravetos, pedras e outros presentinhos.

Para onde foi toda essa curiosidade lúdica?

Para lugar nenhum.

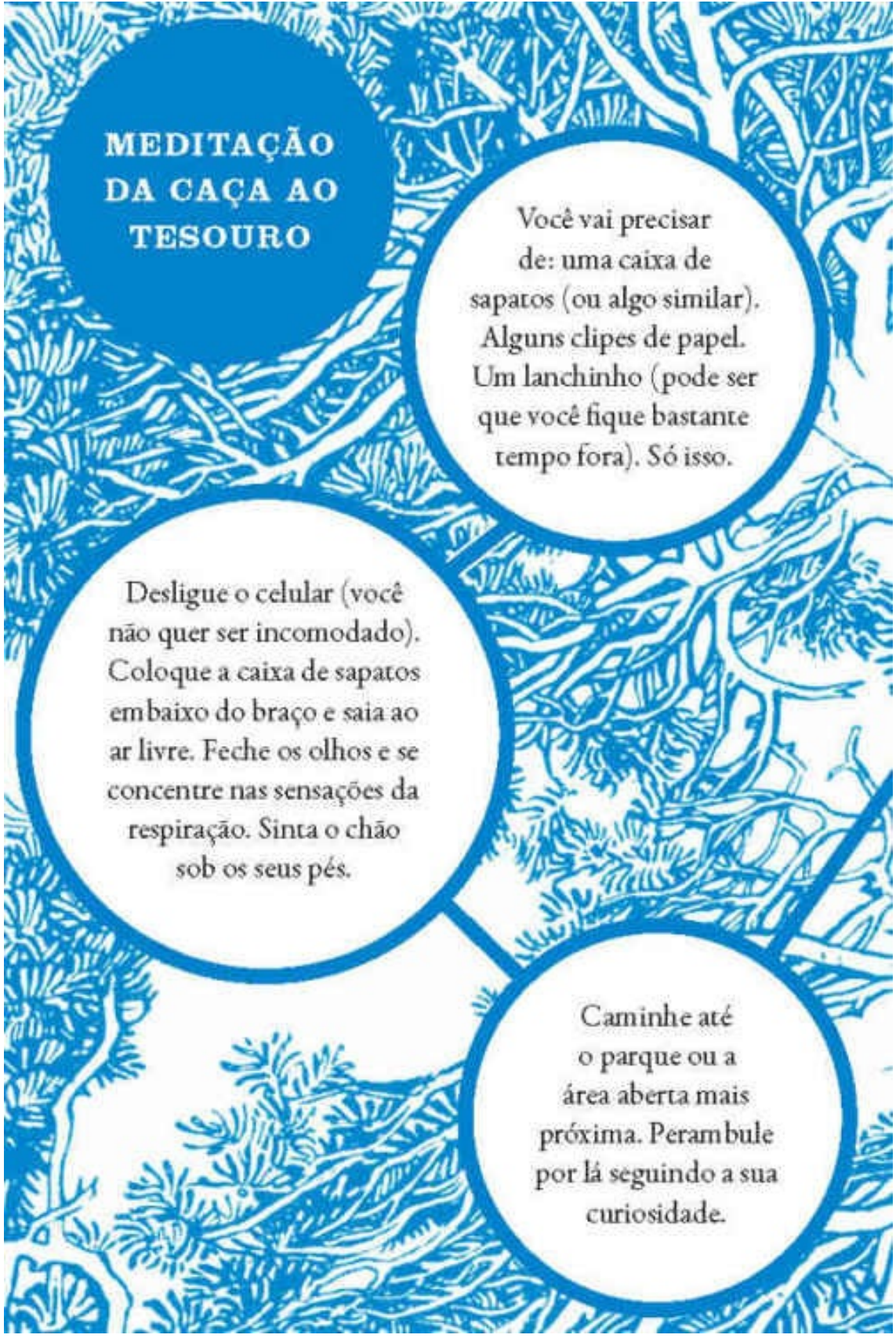
Foi apenas soterrada por expectativas, condicionamentos e talvez um pouco de timidez e cinismo.

*Está na hora de respirar
com liberdade outra vez.*





fuja dos
hábitos



MEDITAÇÃO DA CAÇA AO TESOURO

Você vai precisar
de: uma caixa de
sapatos (ou algo similar).
Alguns cliques de papel.
Um lanchinho (pode ser
que você fique bastante
tempo fora). Só isso.

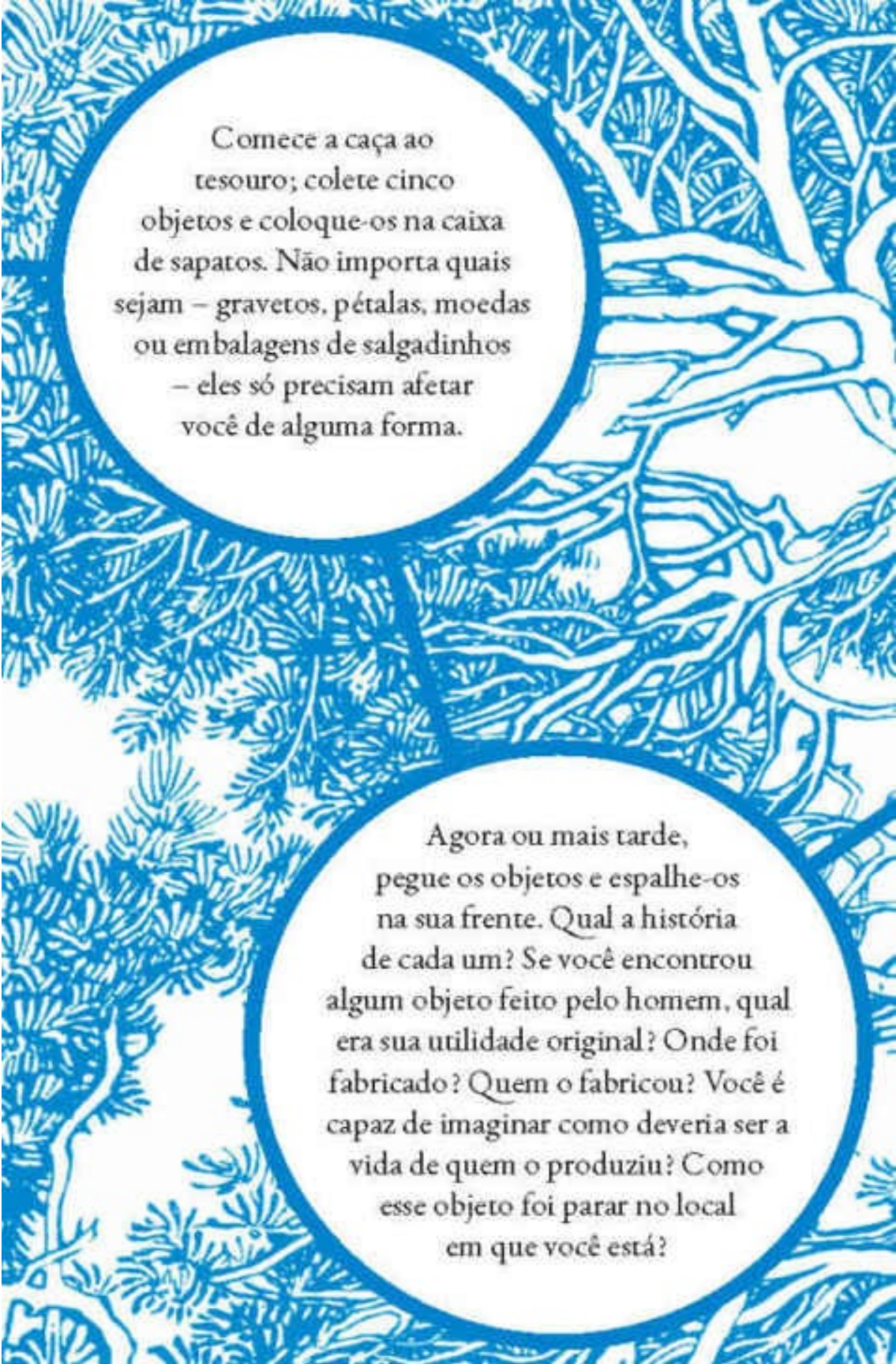
Desligue o celular (você
não quer ser incomodado).
Coloque a caixa de sapatos
embaixo do braço e saia ao
ar livre. Feche os olhos e se
concentre nas sensações da
respiração. Sinta o chão
sob os seus pés.

Caminhe até
o parque ou a
área aberta mais
próxima. Perambule
por lá seguindo a sua
curiosidade.



O que prende seu
olhar? Um monte de
folhas? Flores murchas?
Uma pilha de lixo? Quando
você se sente atraído por algo em
particular, como isso afeta sua
respiração? Seu coração acelera?
Você se anima? Sinta os anos
ficando para trás.

Se alguma coisa lhe parecer
interessante, toque nela ou
pegue-a. Observe com cuidado
cada pedacinho, cada reentrância (você
é uma criança, lembra?). Como ela é?
Áspera, lisa, irregular, suave, pegajosa ou
escorregadia? Perceba as texturas. Sinta o
cheiro. Refrescante, bolorento, com aroma de
terra ou malcheiroso? Use todos os sentidos
para explorar o que encontrar; você pode
inclusive escutar o barulho que ele faz
(lembra-se do barulho do mar
dentro da concha?).



Comece a caça ao
tesouro; colete cinco
objetos e coloque-os na caixa
de sapatos. Não importa quais
sejam – gravetos, pétalas, moedas
ou embalagens de salgadinhos
– eles só precisam afetar
você de alguma forma.

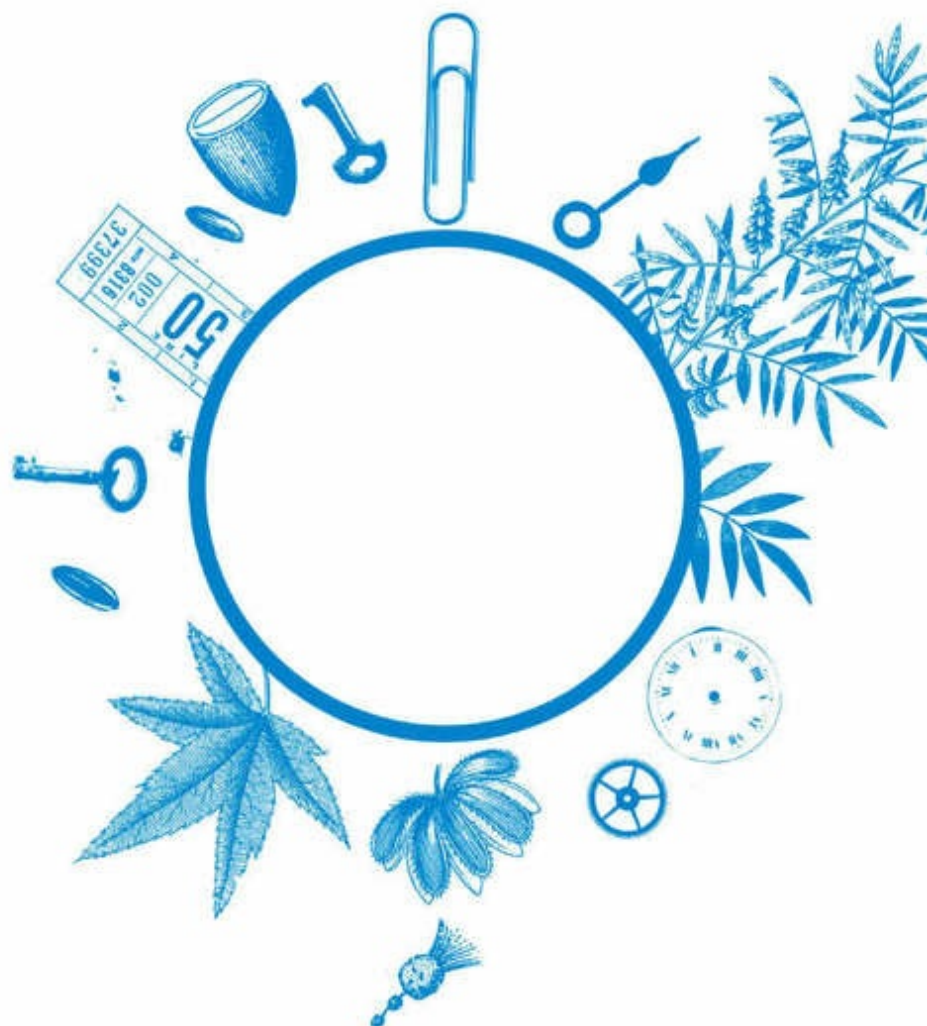
Agora ou mais tarde,
pegue os objetos e espalhe-os
na sua frente. Qual a história
de cada um? Se você encontrou
algum objeto feito pelo homem, qual
era sua utilidade original? Onde foi
fabricado? Quem o fabricou? Você é
capaz de imaginar como deveria ser a
vida de quem o produziu? Como
esse objeto foi parar no local
em que você está?



Se forem objetos da
natureza, como cresceram?
Que animais dependem deles
para se alimentar, encontrar abrigo
ou se proteger? Passe um tempo
dessa maneira, envolvido com
cada objeto, colocando-o num
contexto mais amplo.

Feche os olhos. Respire.
Imagine a rede de
conexões que une todos nós.
Humanidade e natureza.
Natureza e humanidade.

Respire. Brinque. Preserve sua curiosidade. Use o clipe de papel e prenda algum objeto encontrado durante a caça ao tesouro numa folha em branco. Crie uma moldura para ela, use a imaginação. Pode ser a pétala de uma rosa, um bilhete de metrô ou uma folha. A escolha é sua, mas faça-a de forma consciente.



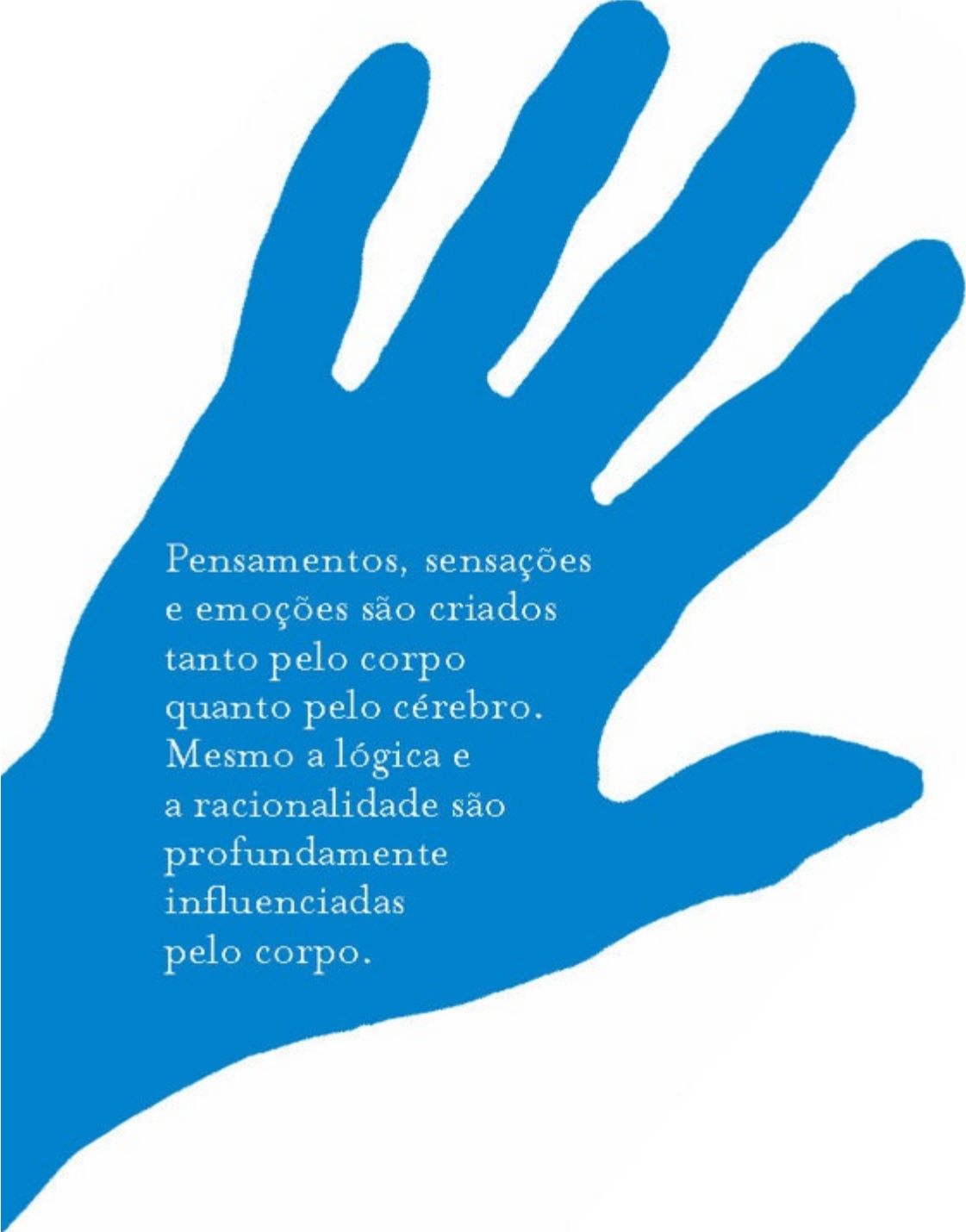




sete: **CONSCIÊNCIA**

*Tudo que é sólido se desmancha no ar.**

* Peço desculpas a Marx e Engels. (Eles provavelmente considerariam a meditação uma “conspiração servil capitalista”. Caso você tenha ficado em dúvida, não é.)



Pensamentos, sensações
e emoções são criados
tanto pelo corpo
quanto pelo cérebro.
Mesmo a lógica e
a racionalidade são
profundamente
influenciadas
pelo corpo.

Isso se chama cognição incorporada.

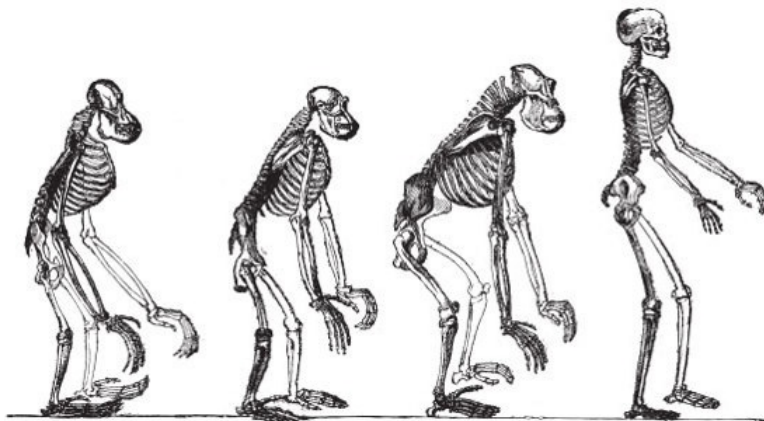
Ela garante que você enxergue o mundo como um reflexo de si mesmo – não como uma realidade objetiva.

O que acha de tomar um chá?

Se quer que alguém goste de você ou confie em você, ofereça-lhe uma bebida quente. Empatia e confiança são calorosas.

Se quer que alguém o considere mais viril, dê-lhe algo duro para segurar. A virilidade é dura. Se quer que algo pareça mais valioso, faça com que seja pesado. Valor é peso.

A cognição incorporada é o atalho do corpo. Ela resume e simplifica as coisas, para que você possa tomar decisões rápidas num mundo complexo e em constante mudança.



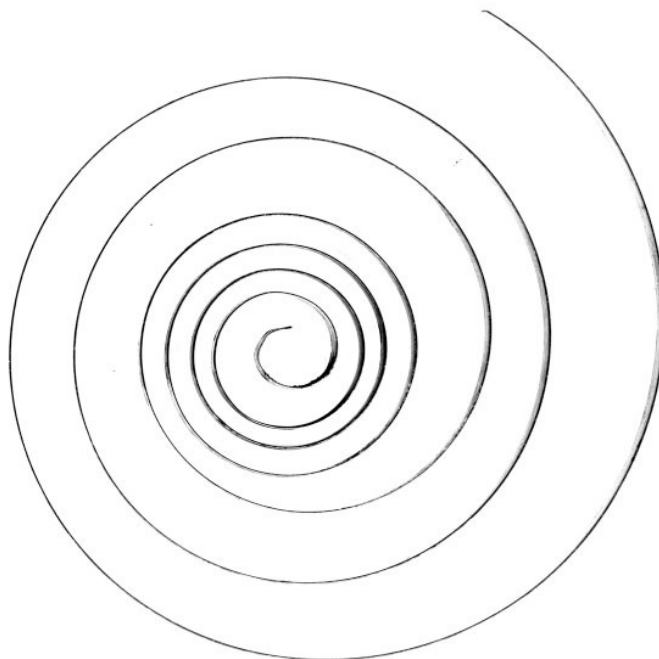
Infelizmente, a cognição incorporada tem o poder de prender você em espirais negativas que provocam ansiedade, estresse, tristeza e exaustão.

Um momento efêmero de estresse cria tensão no corpo. O cérebro percebe essa tensão física e a interpreta como estresse. O corpo fica um pouco mais tenso, a respiração, um pouco mais superficial. O cérebro sente um pouco mais de estresse.

É uma espiral
descendente.

O mesmo vale para muitos outros estados mentais. A mente se reflete no corpo – e o corpo, na mente. Portanto, estados mentais e corporais podem alimentar uns aos outros de formas complexas e inesperadas.

Se você parar para pensar, é incrível que sejamos tão sãos e equilibrados.

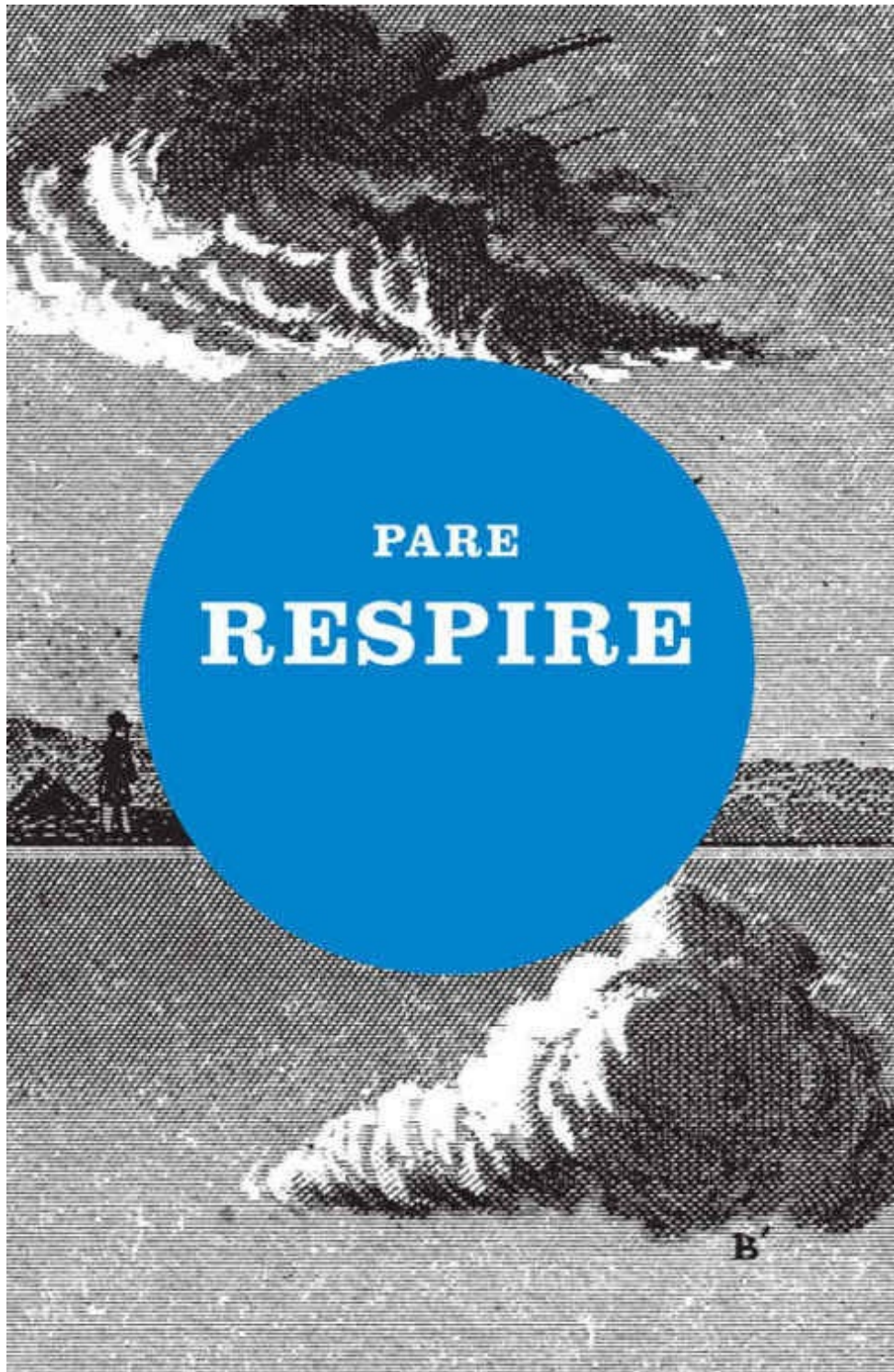


Mas, por
sorte,
possuímos
essa coisa
mágica
chamada
consciência.

Ela nos permite enxergar as interconexões entre a mente e o corpo e nos liberta de estados mentais negativos e reativos.

Então, em vez de reagir, você pode aprender a *responder*.

*E essa consciência
está a apenas
uma respiração
de distância.*



A respiração consciente lhe ensina que seus estados mentais mais intensos se refletem no corpo na forma de

sensações físicas.

Esteja consciente dessas sensações. Cada uma delas é uma mensagem.

Se ignorá-las ou suprimi-las, elas se tornarão cada vez mais insistentes e angustiantes, até você não ser mais capaz de resistir.

Essa é uma das fontes mais poderosas de infelicidade e angústia.

Mas há uma alternativa.

Se ouvir essas mensagens conscientemente, sentindo-as de forma ativa no corpo, algo milagroso pode acontecer. Você vai perceber que elas vêm e vão como as ondas no mar ou a respiração no seu corpo.

E em breve elas vão começar a se desmanchar por si só, deixando para trás uma mente mais calma, feliz e perceptiva.

Escute
seu corpo.

Escute sua
respiração.



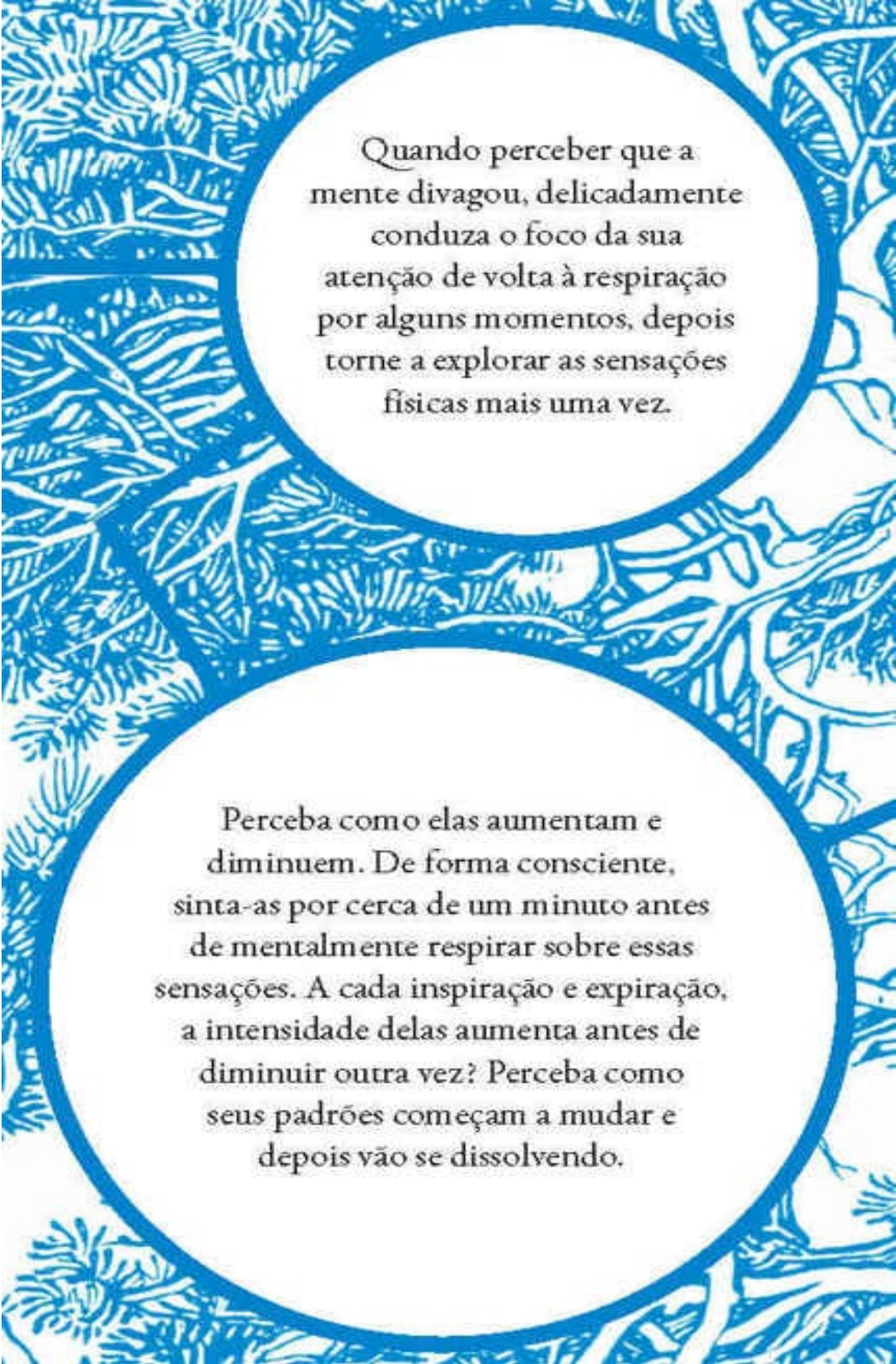


Tome consciência
do seu estresse e observe-o
se dissolver.

Comece se concentrando na
respiração. Sinta o ar entrando e saindo.
Depois de mais ou menos um minuto,
leve a atenção para o seu corpo e
localize onde os sentimentos e
as emoções desagradáveis
se enraizaram.

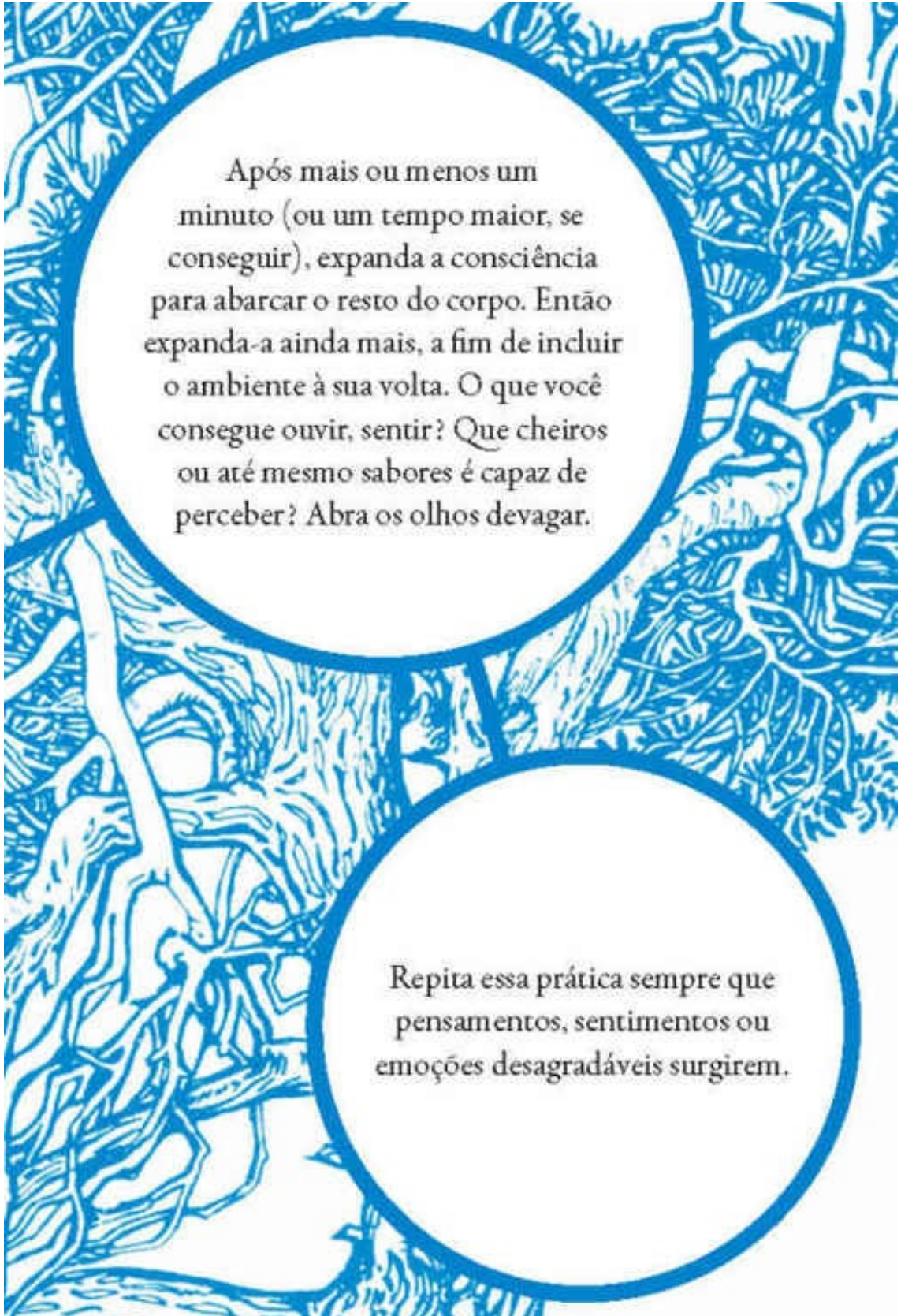
O estresse pode ser
encontrado na forma de
tensão no peito, nos ombros e
no pescoço. A ansiedade, na forma
de inquietação nas mãos, nas pernas
e na barriga. A infelicidade, na forma
de peso no rosto. Não importa onde
serão encontrados, apenas concentre
a atenção neles e explore as
sensações que provocam.

As sensações são de
tensão, dor? Ou talvez
“soltas”, estimulantes, fracas
ou fugidias? Não importa.
Apenas explore o que
for encontrando.



Quando perceber que a mente divagou, delicadamente conduza o foco da sua atenção de volta à respiração por alguns momentos, depois torne a explorar as sensações físicas mais uma vez.

Perceba como elas aumentam e diminuem. De forma consciente, sinta-as por cerca de um minuto antes de mentalmente respirar sobre essas sensações. A cada inspiração e expiração, a intensidade delas aumenta antes de diminuir outra vez? Perceba como seus padrões começam a mudar e depois vão se dissolvendo.



Após mais ou menos um minuto (ou um tempo maior, se conseguir), expanda a consciência para abarcar o resto do corpo. Então expanda-a ainda mais, a fim de incluir o ambiente à sua volta. O que você consegue ouvir, sentir? Que cheiros ou até mesmo sabores é capaz de perceber? Abra os olhos devagar.

Repita essa prática sempre que pensamentos, sentimentos ou emoções desagradáveis surgirem.

Atenção plena
é a observação e
aceitação de seus
pensamentos
errantes.

O que quer
que aconteça,
lembre-se
sempre de que
não há como
fracassar na
meditação.

Atenção plena
é observação
sem críticas.

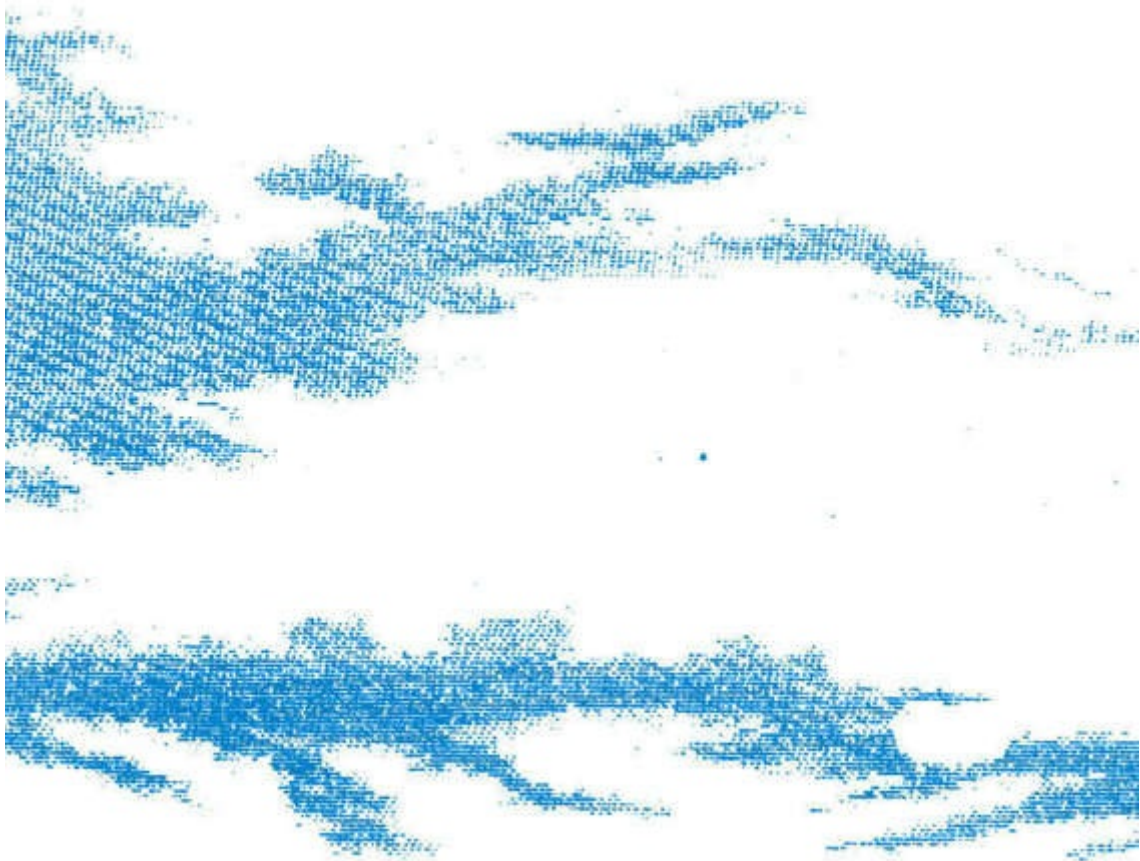


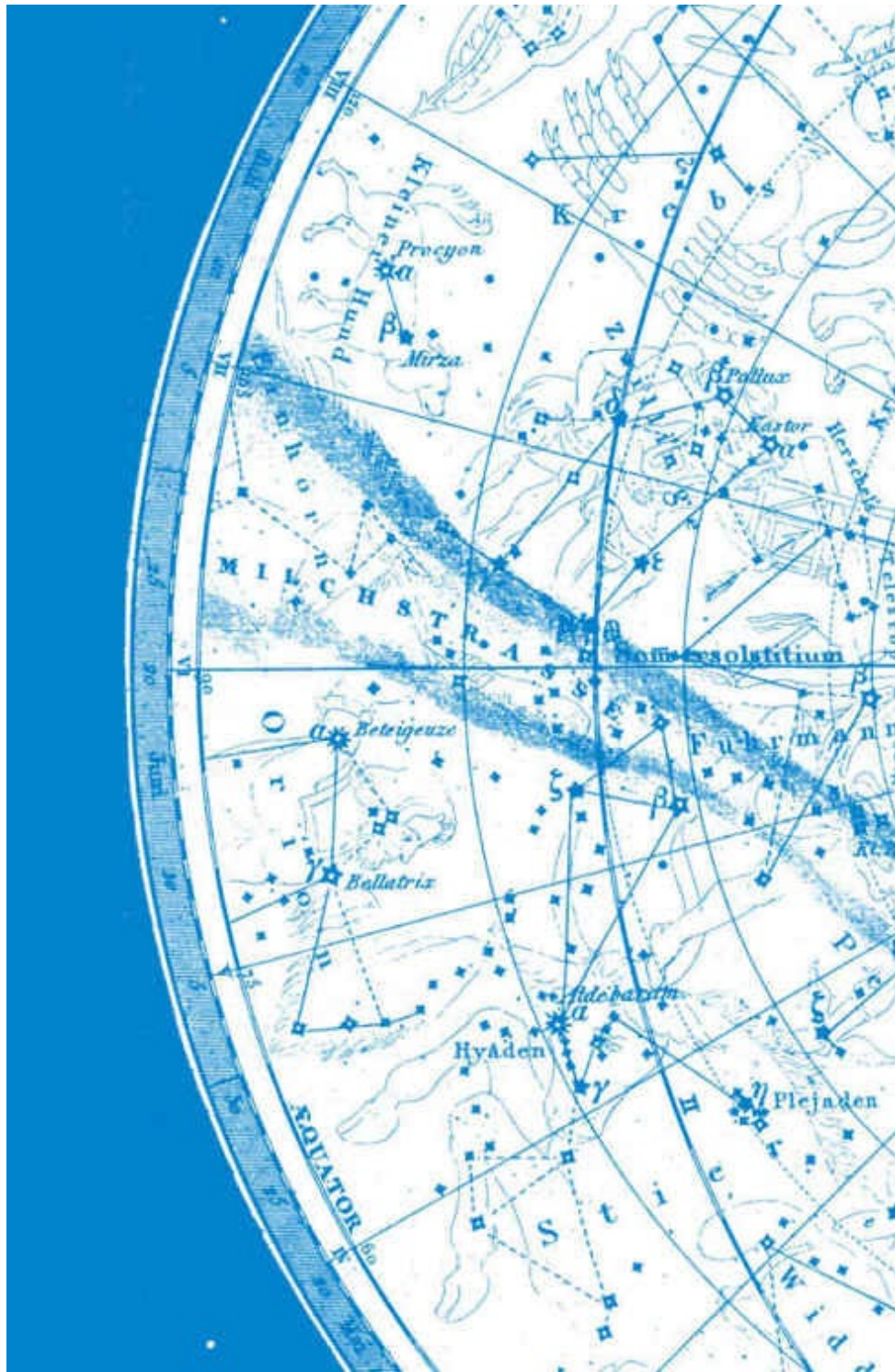
Quando estiver meditando, tente não estabelecer nenhum objetivo, como esvaziar a mente ou ficar mais feliz, tranquilo ou satisfeito.

Com frequência esses são os belos efeitos colaterais da meditação. Mas se você os transformar em objetivos, vai perdê-los.

Pode parecer um paradoxo irritante, mas é verdade.

Ao meditar, você vai encontrar o que encontrar.









INSPIRE

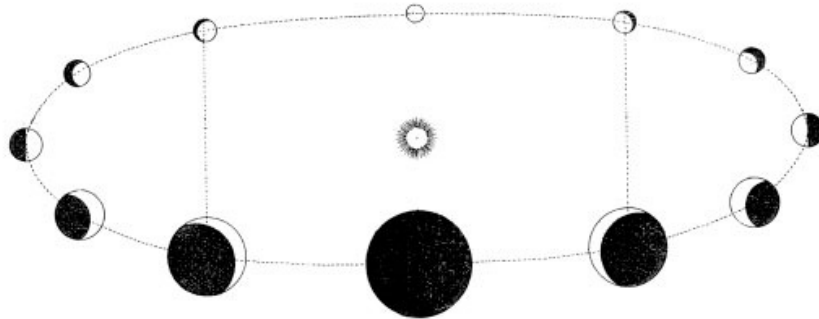
Tudo respira... até mesmo o chão sob seus pés e as estrelas sobre sua cabeça.

Nosso planeta começa a inspirar em maio.

Durante meses, os níveis de oxigênio vêm diminuindo, enquanto as concentrações de dióxido de carbono aumentam.

Então algo milagroso acontece: o Sol cruza um limiar invisível, fazendo com que vastas florestas e campinas do Hemisfério Norte fiquem repletas de folhas e floresçam.

À medida que se tornam mais verdes e fazem a fotossíntese, começam a sugar quantidades inimagináveis de dióxido de carbono da atmosfera e a liberar oxigênio em consequência.

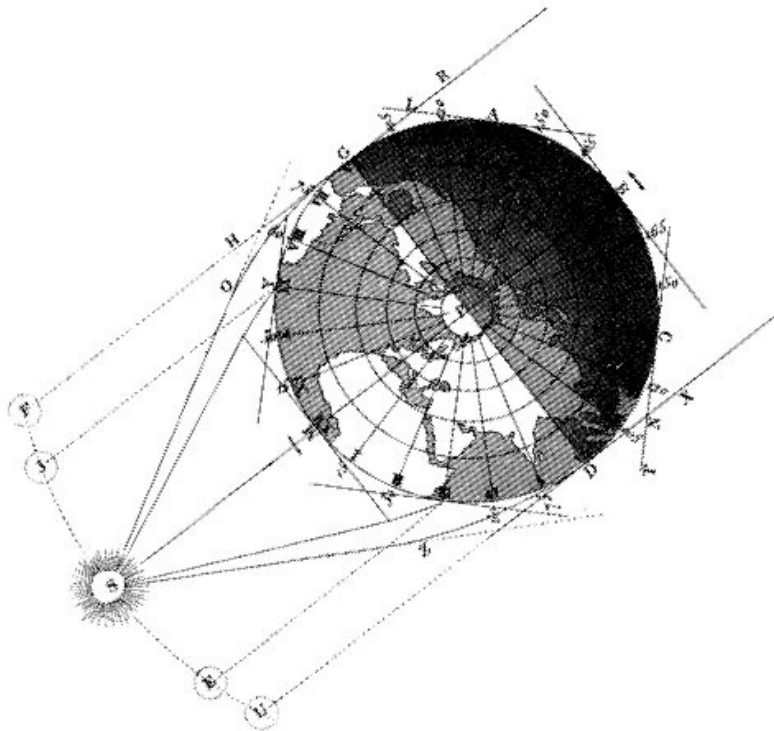


Esse processo começa quase da noite para o dia e passa muito depressa. A primavera do Norte transcorre a mais de 70 quilômetros por dia e então se transforma em verão.

A inspiração da Terra dura cinco meses.

Há uma breve pausa.

Antes de o outono chegar e o inverno entrar correndo. As folhas começam a cair, e as plantas, a murchar. À medida que se decompõem, consomem oxigênio e devolvem vastas quantidades de dióxido de carbono à atmosfera.*



* Essas mudanças atmosféricas cíclicas acontecem em sua maior parte graças às florestas temperadas e aos campos do Hemisfério Norte. Veja o lindo vídeo da NASA em www.franticworld.com/breathing, em inglês.

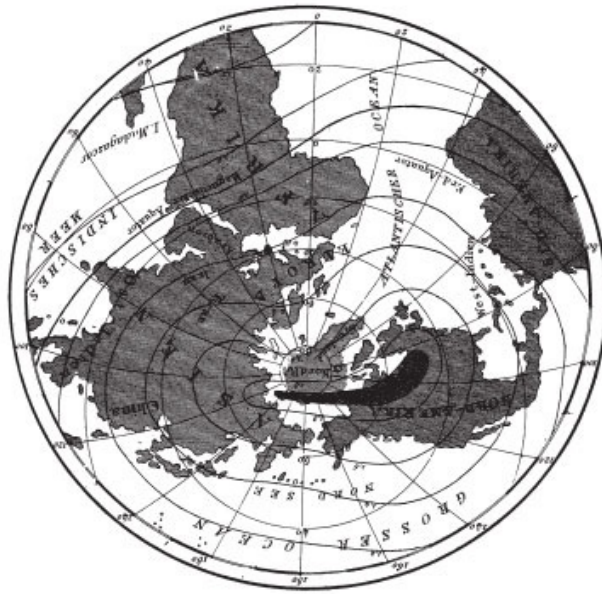


Os elementos presentes em cada uma das suas respirações já foram respirados por todas as pessoas ao longo da história.

Einstein, Shakespeare, Leonardo da Vinci.

As moléculas dessas respirações ainda estão rodopiando pelo ar, sendo inspiradas e expiradas, se incorporando ao nosso corpo, tornando-se carne e osso, outros animais, plantas e rochas.

Os primeiros sinais dessas respirações surgiram há bilhões de anos, dentro de supernovas.



As estrelas fazem a primeira inspiração quando vastas nuvens de hidrogênio no espaço começam a se condensar. Elas se tornam mais quentes, mais densas, até que...



... o imenso calor e a enorme pressão dentro delas provocam uma vasta e incontrolável reação nuclear que continua por bilhões de anos.

As estrelas brilham, cintilantes.

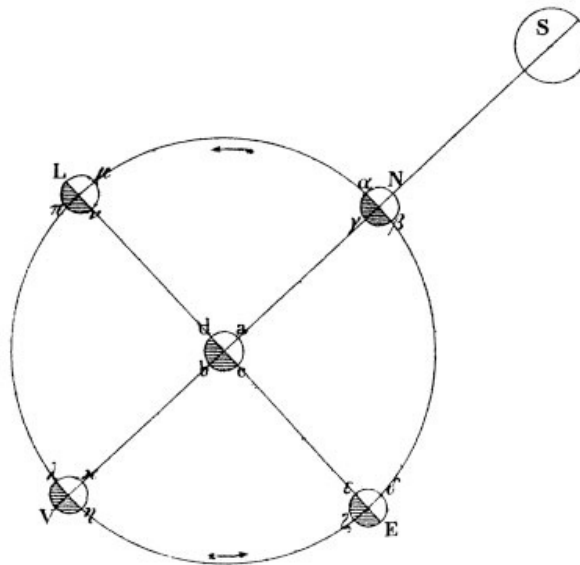
Um surto repentino...

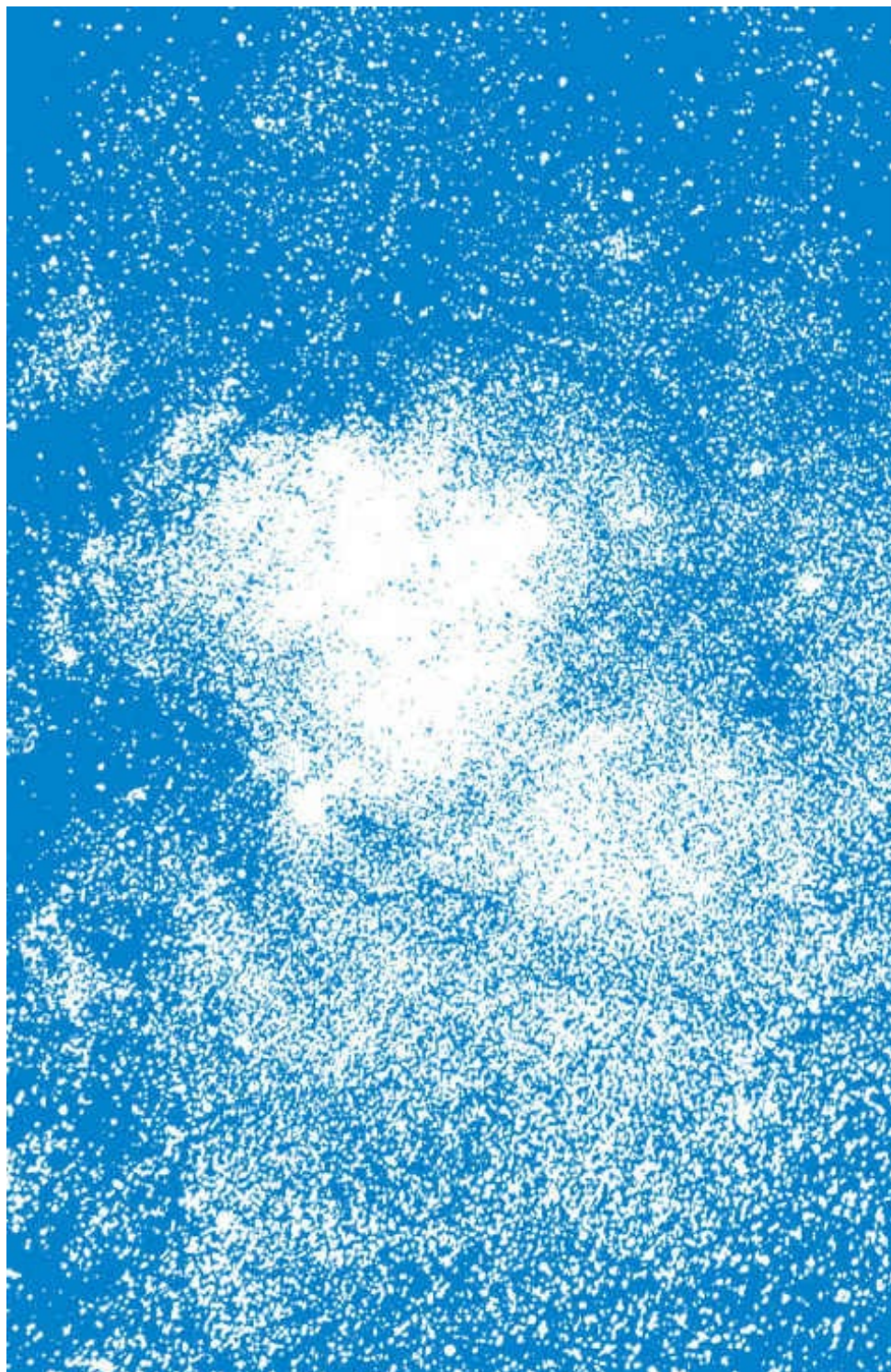
A estrela explode numa supernova, cobrindo a galáxia com os elementos necessários à formação de planetas, à constituição de uma atmosfera e à evolução da vida.

Todas as moléculas no ar que você respira e cada átomo no seu corpo nasceram de uma supernova bilhões de anos atrás.

Você não precisa de misticismo para ter momentos místicos...

... apenas de alguns conhecimentos básicos de física.





**DEDIQUE UM TEMPO
À RESPIRAÇÃO...**

Saia de casa numa noite estrelada. Tire os sapatos e as meias. Sinta o chão sob seus pés.

Olhe para o alto.

Respire.

Veja as estrelas fluindo para o infinito em todas as direções. Não apenas de forma inimaginável e grandiosa, mas verdadeiramente interminável, sempre em expansão, infinita.

Conduza a atenção para a respiração à medida que o ar flui para dentro e para fora. Sinta as solas dos pés tocando o chão, o ar fresco da noite banhando você.

Sinta a imobilidade, a expectativa, o próprio infinito...

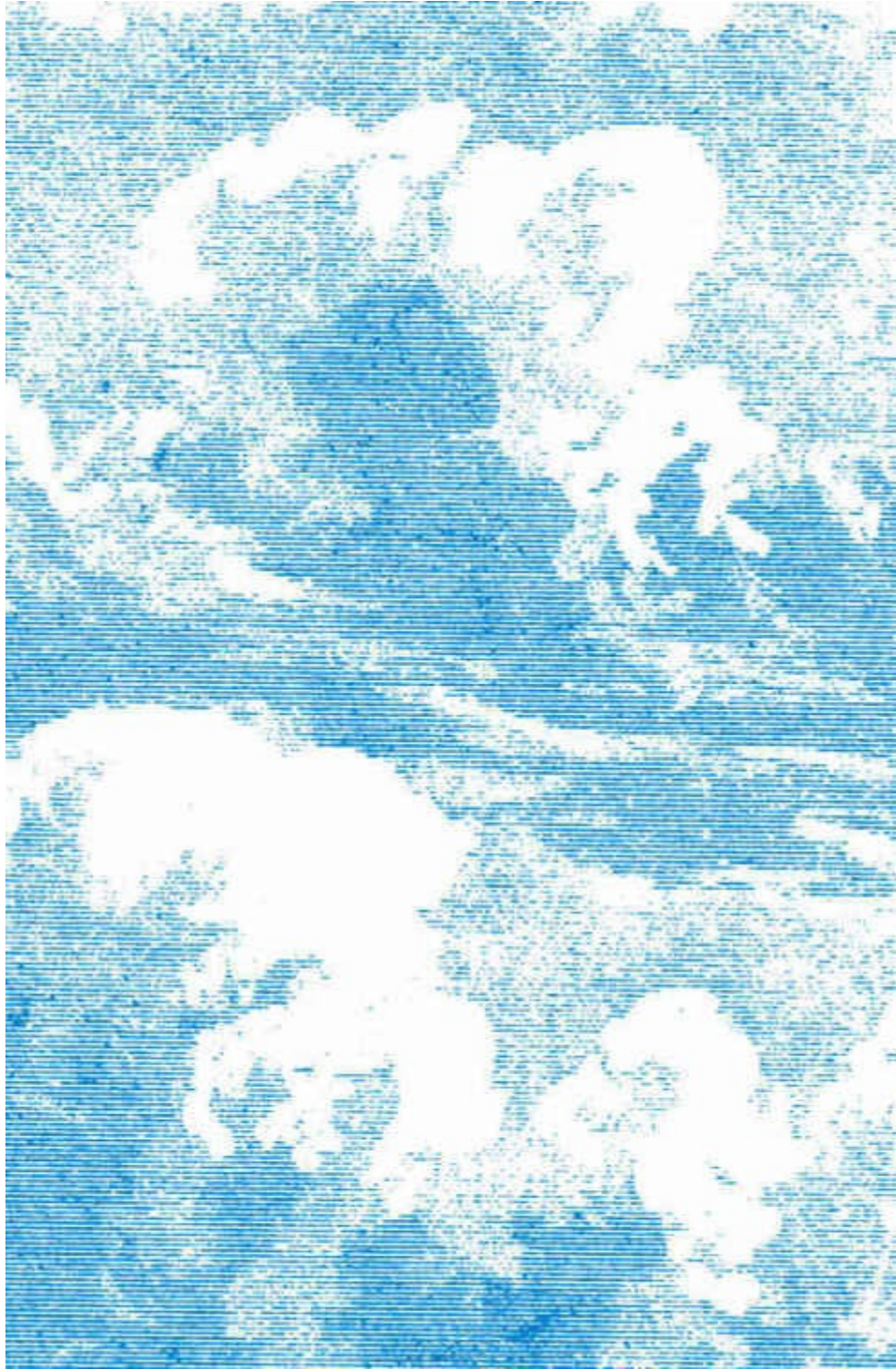
Olhe para as estrelas brilhando. Esse brilho deve ter levado bilhões de anos para chegar até você.

Respire.

Ame, ame a
chegada da luz...

Respire.





Nosso Universo surgiu como uma “singularidade”: um ponto de infinita energia e densidade que irrompeu do nada.

Algo flutuando no vazio.

Espaço e tempo extraídos daí em velocidade quase infinita.

Num “momento” não havia nada. No seguinte havia tudo.

Uma expiração, se preferir.

O fim do Universo vai começar quando espaço e tempo pararem de se expandir.

Tudo vai estar em suspenso por um instante.

E então terá início a volta apressada para uma “singularidade” a um ritmo cada vez mais acelerado.

Uma inspiração, se preferir.



Durante séculos as pessoas preparavam a mente com um tipo muito especial de respiração antes de contemplar essas ideias.

O estado mental que ela provoca tem outros benefícios incontáveis.

Ela aumenta a criatividade e a clareza de pensamento à medida que promove uma sensação de paz e bem-estar. Ela encoraja a olhar o mundo com assombro, fascínio e curiosidade – os alicerces de uma vida mais feliz e repleta de significado.

Ela acalma o crítico interior e permite que o verdadeiro eu venha à tona. Ela vai lhe dar coragem para se aceitar com todas as suas falhas e imperfeições. Para tratar a si mesmo com a bondade, a empatia e a compaixão de que você realmente precisa... para que seja capaz de olhar para fora e acolher o mundo.

E quando fizer isso...

... você vai descobrir o segredo para viver com atenção plena.



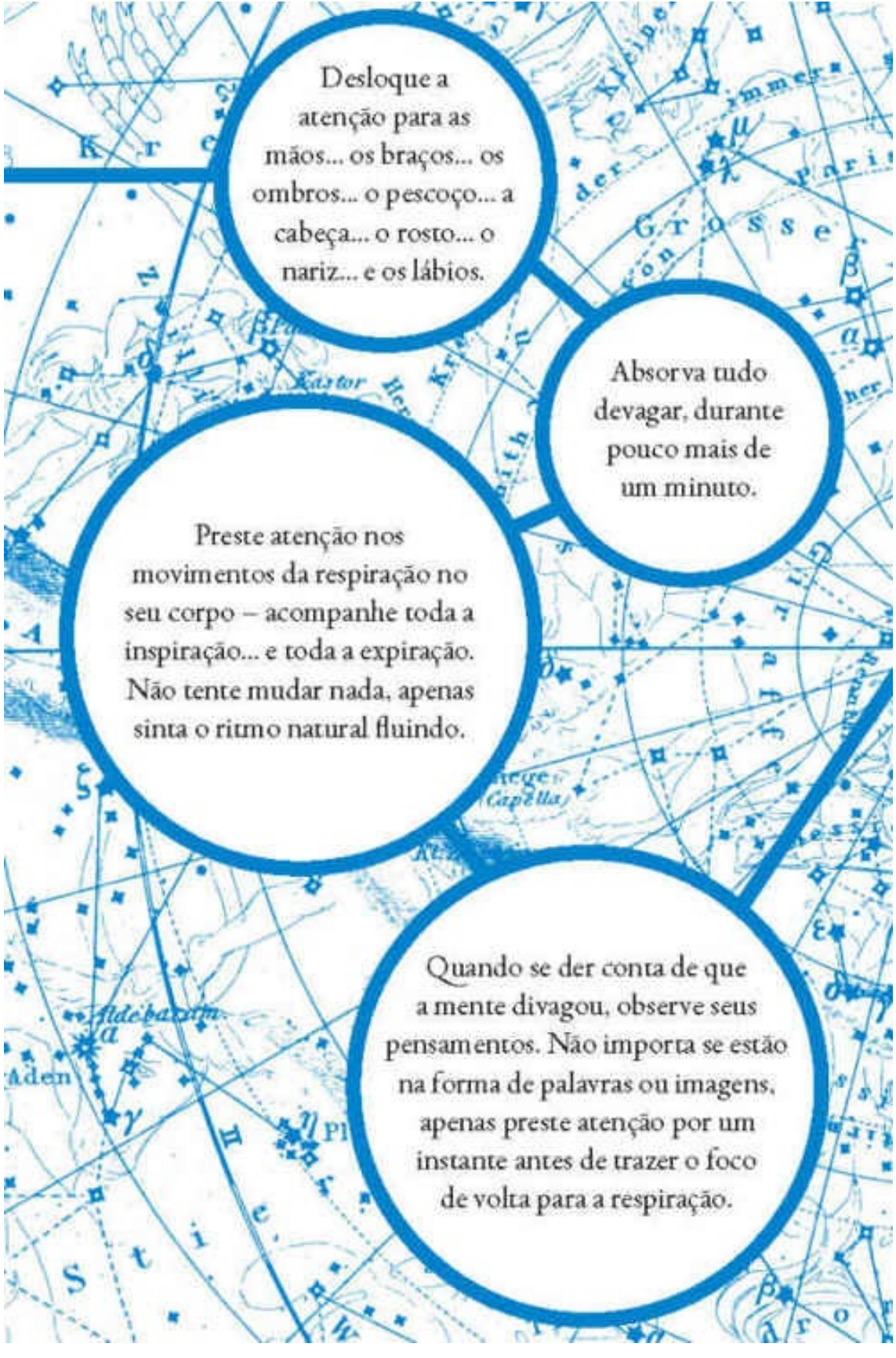
MEDITAÇÃO DA PERCEPÇÃO

Sente-se.

Feche os olhos
e conduza a atenção
ao mundo que o cerca,
ganhando consciência do espaço
à sua volta. Pode ser que esteja
escutando algum barulho...
O que quer que esteja ouvindo,
preste atenção nos sons
por um momento.

Comece a construir uma
imagem de como seu corpo
parece estar, começando pelos
pés. Volte a atenção para seus pés
por alguns segundos. Concentre-se
nas sensações, depois conduza a
atenção para os tornozelos, as
canelas... os joelhos... as coxas...
os quadris... a pelve...

Dedique
o tempo
necessário. Não
precisa ter
pressa.

A detailed background image of a constellation map, likely from a historical astronomical chart. It features various star patterns connected by lines, with labels in Latin and Greek letters. Visible labels include 'K r e', 'der', 'immer', 'Pari', 'G r o s s e', 'con', 'her', 'Aldabaron', 'Aden', 'St i e', 'S', 't', 'i', 'e', 'P l', 'r o', and 'a'.

Desloque a
atenção para as
mãos... os braços... os
ombros... o pescoço... a
cabeça... o rosto... o
nariz... e os lábios.

Absorva tudo
devagar, durante
pouco mais de
um minuto.

Preste atenção nos
movimentos da respiração no
seu corpo – acompanhe toda a
inspiração... e toda a expiração.
Não tente mudar nada, apenas
sinta o ritmo natural fluindo.

Quando se der conta de que
a mente divagou, observe seus
pensamentos. Não importa se estão
na forma de palavras ou imagens,
apenas preste atenção por um
instante antes de trazer o foco
de volta para a respiração.

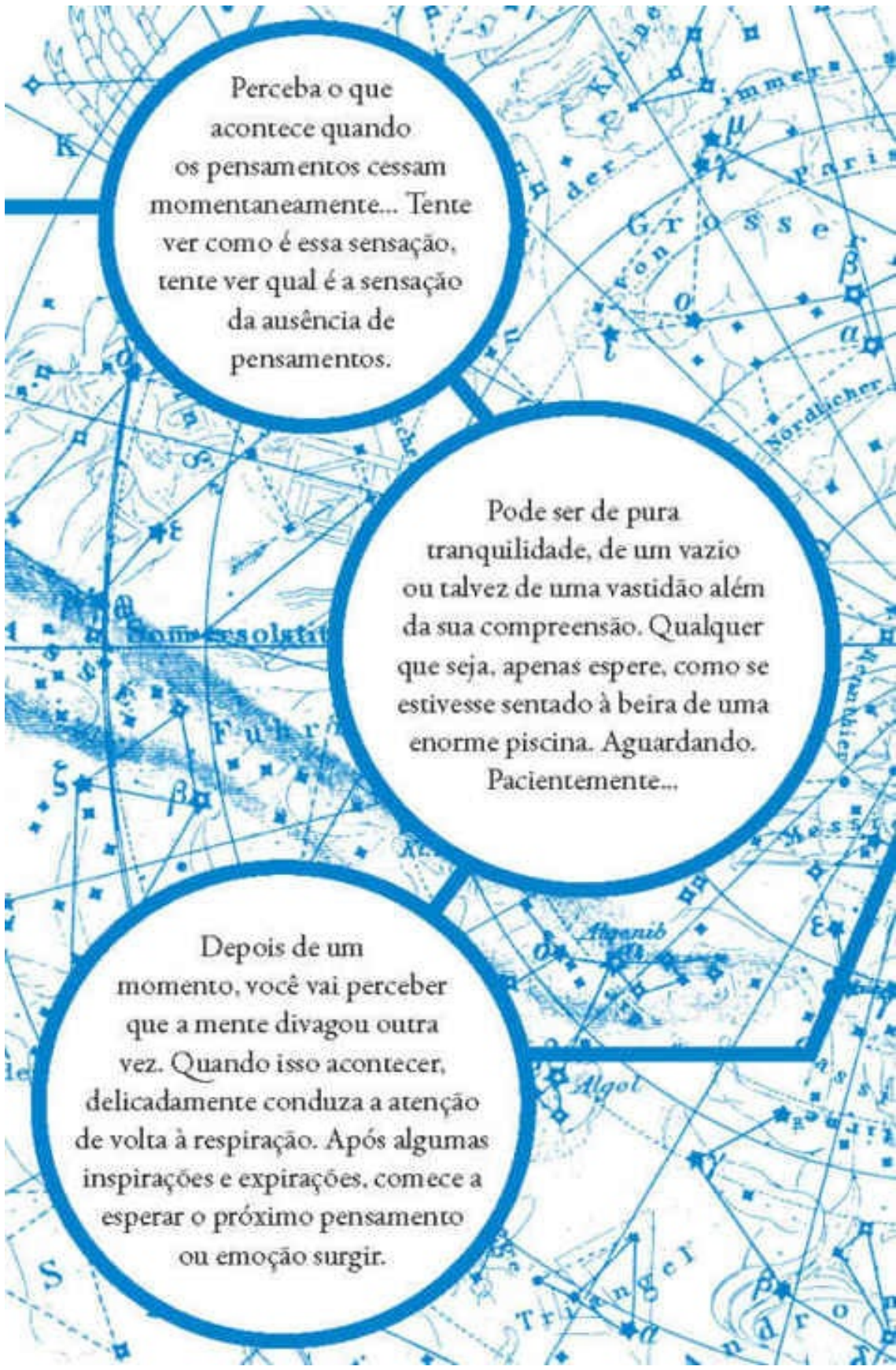
Após uns dois minutos, leve sua consciência para quaisquer pensamentos ou emoções que estejam passando pela sua mente.

Esses pensamentos e emoções – e os intervalos entre os dois – vão agora se tornar o foco da meditação.

Não force nenhum pensamento a aparecer na sua mente, apenas espere pacientemente que venham. Deixe a mente livre por completo... livre de qualquer controle ou expectativa.

Tente tomar consciência do momento em que os pensamentos surgem e então observe-os por um instante. Perceba como vêm e vão; como um pensamento desencadeia o próximo e o que vem em seguida.

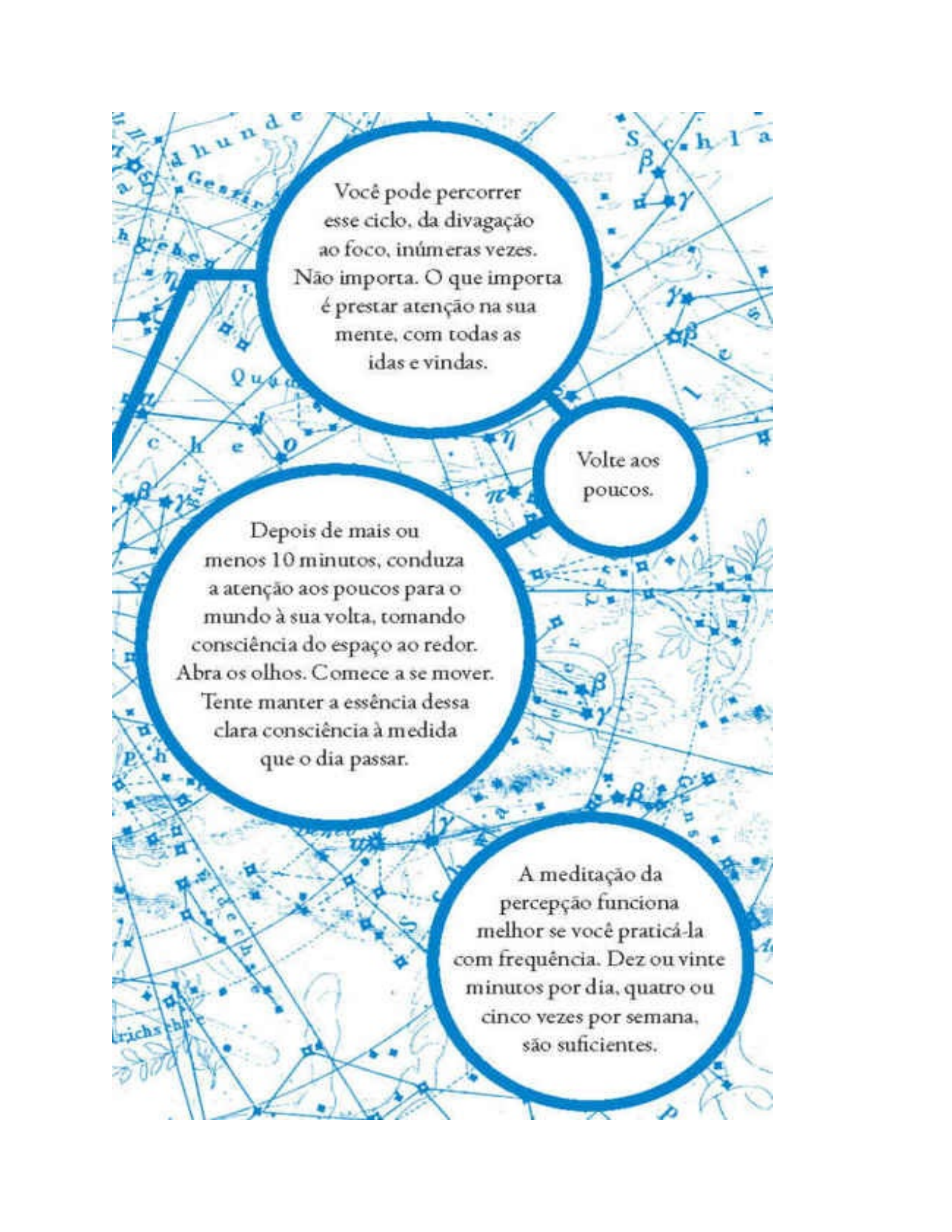
Perceba como os pensamentos tendem a se desmanchar quando você para de reagir a eles, quando para de julgá-los ou criticá-los.



Perceba o que acontece quando os pensamentos cessam momentaneamente... Tente ver como é essa sensação, tente ver qual é a sensação da ausência de pensamentos.

Pode ser de pura tranquilidade, de um vazio ou talvez de uma vastidão além da sua compreensão. Qualquer que seja, apenas espere, como se estivesse sentado à beira de uma enorme piscina. Aguardando. Pacientemente...

Depois de um momento, você vai perceber que a mente divagou outra vez. Quando isso acontecer, delicadamente conduza a atenção de volta à respiração. Após algumas inspirações e expirações, comece a esperar o próximo pensamento ou emoção surgir.

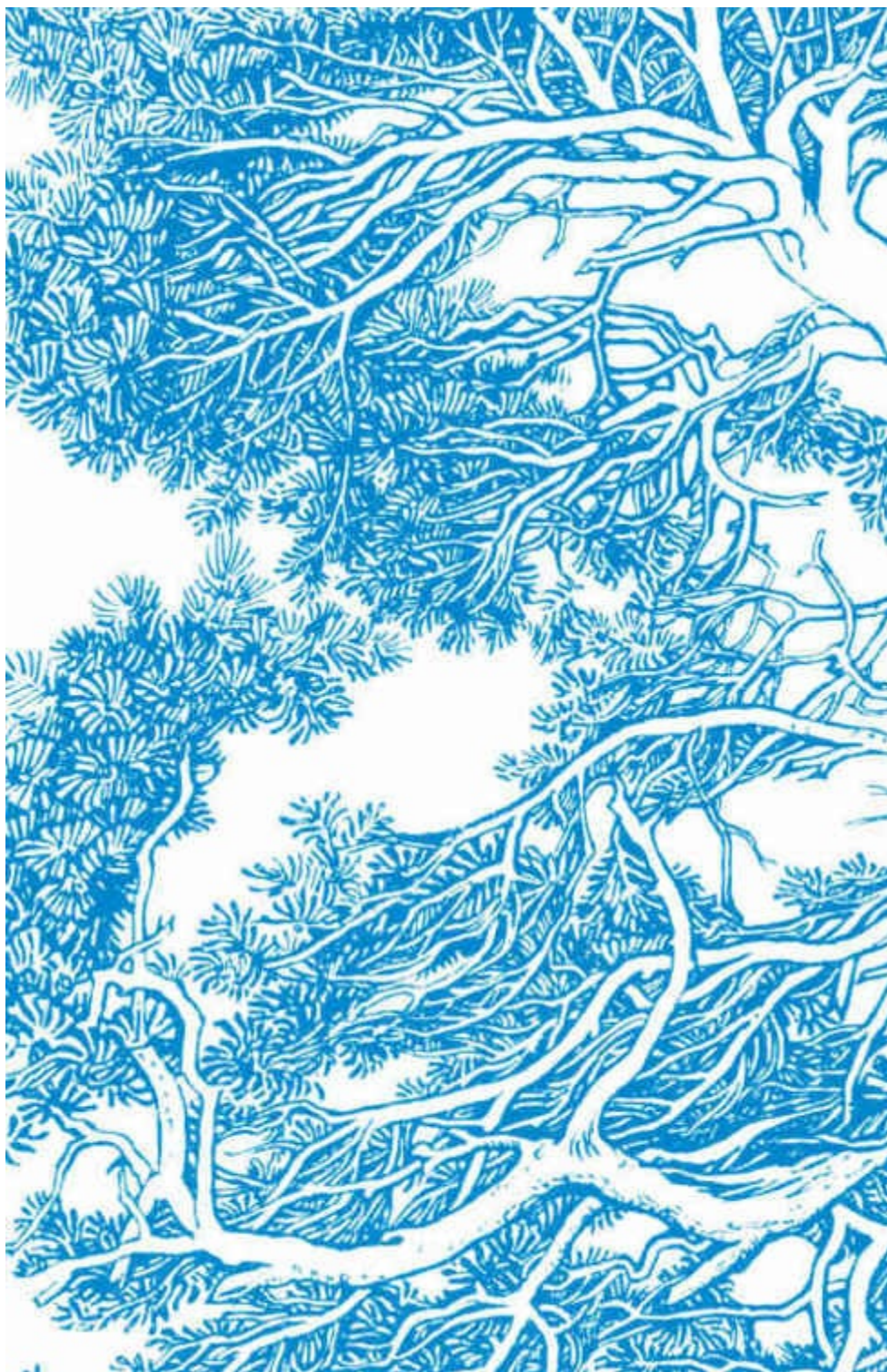


Você pode percorrer
esse ciclo, da divagação
ao foco, inúmeras vezes.
Não importa. O que importa
é prestar atenção na sua
mente, com todas as
idas e vindas.

Volte aos
poucos.

Depois de mais ou
menos 10 minutos, conduza
a atenção aos poucos para o
mundo à sua volta, tomando
consciência do espaço ao redor.
Abra os olhos. Comece a se mover.
Tente manter a essência dessa
clara consciência à medida
que o dia passar.

A meditação da
percepção funciona
melhor se você praticá-la
com frequência. Dez ou vinte
minutos por dia, quatro ou
cinco vezes por semana,
são suficientes.



No início deste livro você fez uma

inspiração, talvez a primeira consciente depois de muitos anos e uma das mais importantes da sua vida.

Dedique um instante a pensar sobre aonde já chegou e como acabou de iniciar a jornada para transformar sua vida.

Se quiser desenvolver a arte de respirar, é preciso ter coragem para desapegar-se.

Desapegar-se e permitir que a respiração respire a si mesma. E quando você faz isso algo milagroso começa a acontecer: a vida passa a viver através de você.

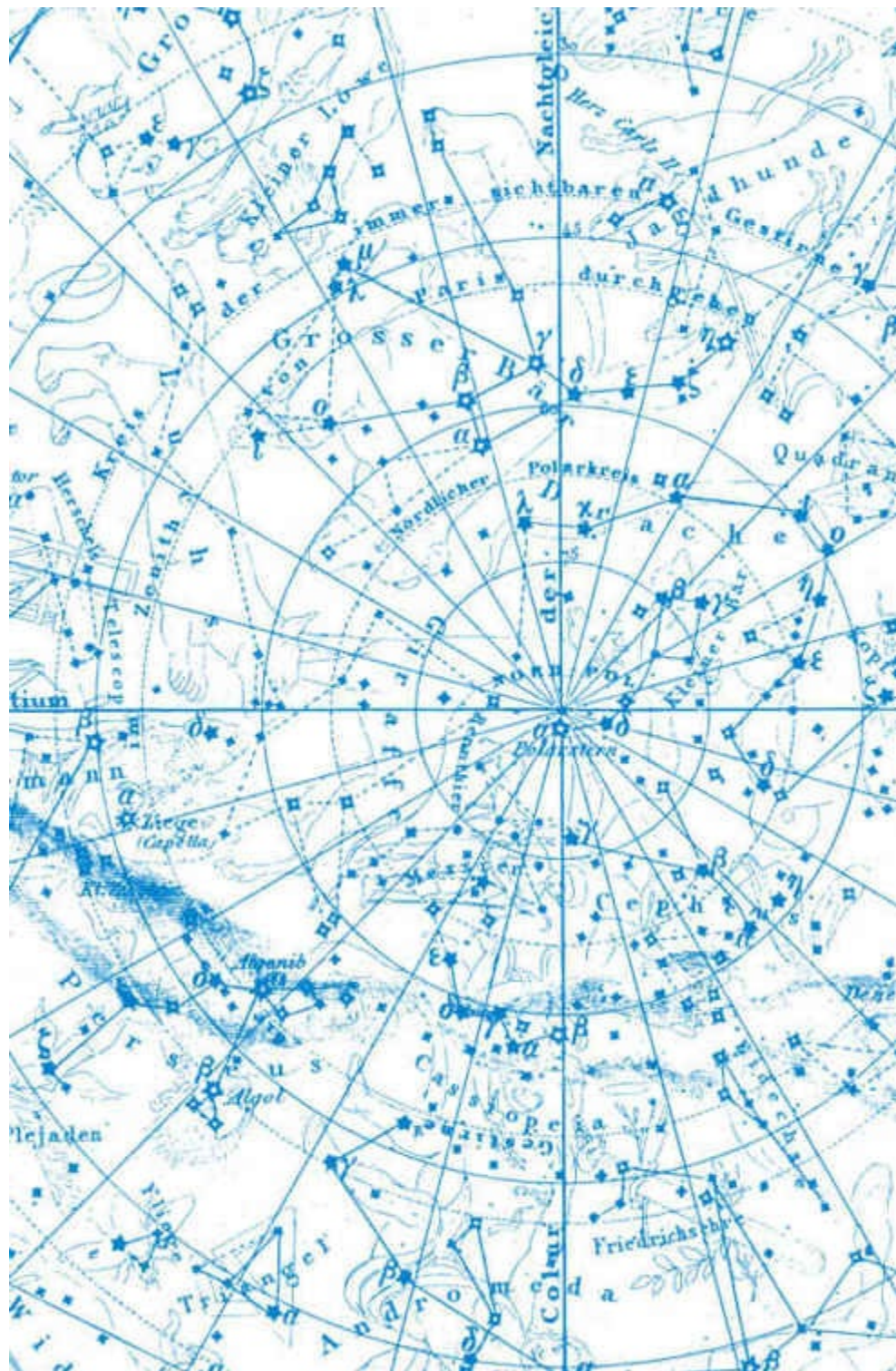
Você se torna mais rápido em rir e mais lento em ficar bravo, a vida se torna menos frenética e exaustiva; o sono, mais restaurador. Você redescobre o maravilhamento, o fascínio, a alegria.

Mas, acima de tudo, você aceita as próprias

imperfeições com um caloroso sorriso, não com críticas mordazes.



Agora respire.





AGRADECIMENTOS

Sou muitíssimo grato a Sheila Crowley, da Curtis Brown. Se você a conhecesse, saberia que ela é a melhor agente e a melhor amiga que alguém poderia desejar. E obrigado a Lisa Milton, da HQ. Ela mencionou o título deste livro e tudo se encaixou... Ela é uma daquelas raras pessoas cheias de ideias brilhantes. Quando estamos juntos, é impossível nos calar. Obrigado também a Charlotte Mursell. Ela teve a difícil tarefa de colocar rédeas em mim e garantir que *A arte de respirar* ficasse pronto a tempo. E obrigado a Steve Wells, que fez o design e o layout deste livro. Ele é brilhante e eu adoro o trabalho dele! Obrigado também a Louise McGrory, da HQ, por ajudar a criar o design junto com Steve.

SOBRE O AUTOR

Dr. Danny Penman é instrutor de meditação, autor premiado e jornalista. É coautor do best-seller internacional *Atenção plena*, da Editora Sextante. Recebeu prêmios de jornalismo da RSPCA e da Humane Society dos Estados Unidos. Em 2014, ganhou o prêmio de melhor livro (medicina popular) da British Medical Association pela obra *Mindfulness for Health: A Practical Guide to Relieving Pain, Reducing Stress and Restoring Wellbeing*, em coautoria com Vidyamala Burch. Seus livros já foram traduzidos para 30 idiomas. Suas matérias já foram publicadas nos veículos *Daily Mail*, *New Scientist*, *The Independent*, *The Guardian* e *Daily Telegraph*. Formou-se como instrutor de mindfulness na aclamada escola Breathworks.

Para saber mais sobre os títulos e autores
da Editora Sextante, visite o nosso site.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

